

PEDAGOGIA

Leire LOPEZ GAZTELUMENDI

JANTOKIAN OSASUNA SUSTATZEKO PROIEKTU PEDAGOGIKOA

TFG/GBL 2020



Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Giza eta Gizarte Zientzien Fakultatea

**Grado en Maestro de Educación
Primaria /**

Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua

Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua
Grado en Maestro en Educación Primaria

Gradu Bukaerako Lana
Trabajo Fin de Grado

**JANTOKIAN OSASUNA SUSTATZEKO
PROIEKTU PEDAGOGIKOA**

Leire LOPEZ GAZTELUMENDI

GIZA ETA GIZARTE ZIENTZIEN FAKULTATEA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

NAFARROAKO UNIBERTSITATE PUBLIKOA
UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA

Ikaslea / Estudiante

Leire LOPEZ GAZTELUMENDI

Izenburua / Título

Jantokian osasuna sustatzeko proiektu pedagogikoa/ Proyecto pedagógico para promocionar la salud en el comedor

Gradu / Grado

Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua / Grado en Maestro en Educación Primaria

Ikastegia / Centro

Giza eta Gizarte Zientzien Fakultatea / Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Nafarroako Unibertsitate Publikoa / Universidad Pública de Navarra

Zuzendaria / Director-a

Itziar IRAZABAL ZUAZUA

Saila / Departamento

Piskologia eta pedagogía / Psicología y pedagogía

Ikasturte akademikoa / Curso académico

2019/2020

Seihilekoa / Semestre

Udaberria / Primavera

Hitzaurrea

2007ko urriaren 29ko 1393/2007 Errege Dekretua, 2010eko 861/2010 Errege Dekretuak aldatuak, Gradu ikasketa ofizialei buruzko bere III. Kapituluan hau ezartzen du: “ikasketa horien bukaeran, ikasleek Gradu Amaierako Lan bat egin eta defendatu behar dute [...] Gradu Amaierako Lanak 6 eta 30 kreditu artean edukiko ditu, ikasketa planaren amaieran egin behar da, eta tituluarekin lotutako gaitasunak eskuratu eta ebaluatu behar ditu”.

Nafarroako Unibertsitate Publikoaren Haur Hezkuntzako Irakaslearen Graduak, ANECAk egiaztatutako tituluaren txostenaren arabera, 12 ECTSko edukia dauka. Abenduaren 27ko ECI/3857/2007 Aginduak, Lehen Hezkuntzako irakasle lanetan aritzeko gaitzen duten unibertsitateko titulu ofizialak egiaztatzeko baldintzak ezartzen dituenak arautzen du titulu hau; era subsidiarioan, Unibertsitatearen Gobernu Kontseiluak, 2013ko martxoaren 12ko bileran onetsitako Gradu Amaierako Lanen arautegia aplikatzen da.

ECI/3857/2007 Aginduaren arabera, Lehen Hezkuntzako Irakaslearen ikasketa-plan guztiak hiru modulutan egituratzen dira: lehena, oinarrizko prestakuntzaz arduratzen da, eduki sozio-psiko-pedagogikoak garatzeko; bigarrena, didaktikoa eta diziplinakoa da, eta diziplinen didaktika biltzen du; azkenik, Practicum daukagu, zeinean graduako ikasleek eskola praktikan lortu behar dituzten gaitasunak deskribatzen baitira. Azken modulu honetan dago Gradu Amaierako Lana, irakaskuntza guztien bidez lortutako gaitasun guztiak islatu behar dituen. Azkenik, ECI/3857/2007 Aginduak ez duenez zehazten gradua lortzeko beharrezkoak diren 240 ECTSak nola banatu behar diren, unibertsitateek ahalmena daukate kreditu kopuru bat zehazteko, aukerako irakasgaiak ezarri, gehienetan.

Beraz, ECI/3857/2007 Agindua betez, beharrezkoa da ikasleak, Gradu Amaierako Lanean, erakus dezan gaitasunak dituela hiru moduluetan, hots, oinarrizko prestakuntzan, didaktikan eta diziplinan, eta Practicumean, horiek eskatzen baitira Haur Hezkuntzako Irakasle aritzeko gaitzen duten unibertsitateko titulu ofizial guztietan.

Lan honetan, oinarrizko prestakuntzako moduluak hezkuntza formaleko irakaskuntza lanerako oinarrizko jakintzak ezagutzeko bidea eman digu. Jakintza hauen artean,

umearen garapena, ikastetxeen lana eta metodologia desberdinen erabilera aurkitzen dira adibidez, lan hau osatzeko beharrezkoak izan direnak.

Didaktika eta diziplinako moduluak maila desberdinetako ikasleekin eduki zehatz bat, kasu honetan osasuna, nola garatu behar den eta zer kontutan hartu behar den jakiteko aukera ematen du: helburuak, edukiak, metodologia, aniztasunaren trataera, jarduera mota desberdinak eta ebaluazioa. Era berean, landu nahi den edukia curriculumarekin lotzeko eta honen arabera lan egiteko aukera ematen du. Lanean, proiektuaren garapenean deskribatu beharreko atalak zeintzuk diren jakiteko balio izan du.

Halaber, Practicum moduluak beste moduluetan landutako ikaskuntza guztiak praktikan jartzeko eta errealitatea ezagutzeko aukera ematen du. Lan honetan, proiektuaren garapenean errealitate hori kontutan hartzearen garrantzia

Azkenik, aukerako moduluak, kasu honetan Gorputz Hezkuntza moduluak, ikasleen osasunaren garrantziaz eta eskolak arlo honetan izan dezakeen paperaz konturatzeko bidea ematen du. Horrela, jarduera fisikoa, osasuna sustatzeko atal nagusietako bat bilakatzen da lan honetan.

Beste alde batetik, ECI/3857/2007 Aginduak ezartzen du, Gradua amaitzerako, ikasleek gaztelaniazko C1 maila eskuratuta behar dutela. Horregatik, hizkuntza gaitasun hau erakusteko, hizkuntza honetan idatziko dira “sarrera”, “justifikazioa eta helburuak”, “ondorioak” eta “bibliografia” atalak, baita hurrengo atalean aipatzen den laburpen derrigorrezkoa ere.

Laburpena

Eskola-jantokia ikastetxeetako hezkuntza-proiektuetan sartu beharko litzateke, eta ikuspegi integral eta profesionalarekin kudeatu. Izan ere, jantokia hezkuntza bektore garrantzitsua bilakatu daiteke eta, nahiz eta azken urteetan jantokien egoera eta antolakuntza asko aldatu izan den, oraindik helburu pedagogiko zehatzik gabeko testuingurua da ikastetxe gehienetan.

Horrela, ikasleen beharrak aztertuz eta testuinguruaz baliatuz, eskoletako jantokietan ikasleen artean osasuna sustatzeko proiektua planteatzen da lan honetan. Hasteko, eskolako jantokien analisia egiten da, eta osasuna eta osasunaren sustapena definitzen dira. Ondoren, egindako analisian oinarrituz, alde batetik, Lehen Hezkuntzako ikasle guztiengan hiru arlo garrantzitsutan ohitura osasungarriak sustatzeko tailerrak planteatzen dira: elikadura, jarduera fisikoa eta emozioak. Beste aldetik, jantokiaren antolakuntzaren eraldaketa proposatzen da. Bukatzeko, horrelako proiektu bat aurrera eramateak izan ditzakeen abantailez hausnartzen da.

Hitz gakoak: Eskola-jantokia; osasuna; osasunaren sustapena; ohitura osasungarriak; proiektua.

Resumen

El comedor escolar debería incorporarse a los proyectos educativos de los centros y gestionarse con una visión integral y profesionalizada. El comedor se puede convertir en un vector educativo importante y, a pesar de que en los últimos años la situación y organización ha cambiado considerablemente, en la mayoría de los centros es todavía un contexto con falta de objetivos pedagógicos.

Analizando las necesidades del alumnado y aprovechando el contexto, se plantea un proyecto de promoción de la salud en los comedores escolares. Para empezar, se hace un análisis de los comedores, y se define la salud y la promoción de la salud. Después, basándonos en dicho análisis, se plantean talleres de promoción de hábitos saludables en tres áreas para todo el alumnado de Educación Primaria: alimentación, actividad

física y emociones. Se propone también la transformación de los comedores. Finalmente, se reflexiona sobre las ventajas de llevar a cabo un proyecto como este.

Palabras clave: Comedor escolar; salud; promoción de la salud; hábitos saludables; proyecto.

Abstract

The school canteen should be incorporated into the educational projects of schools and managed with a comprehensive and professionalized vision. In fact, the canteen can become an important educational vehicle and, although in recent years the situation and organization of the canteens has changed considerably, in most schools it's still in a context of lack of specific pedagogical objectives.

So, analysing the needs of students and taking advantage of the context, a health promotion project is proposed for students in school canteens. First, an analysis of school canteens is made, and health and health promotion are defined. Secondly, based on this analysis, workshops on the promotion of healthy habits are proposed in three important areas for all pupils in primary education: nutrition, physical activity and emotions. It is also proposed to transform the organization of the canteens. Finally, it reflects on the advantages that such a project can have.

Key words: School canteen; health; health promotion; healthy habits; project.

Aurkibidea

Sarrera / Introducción	1
1. Jantokian osasuna sustatzeko proiektu pedagogikoa. Justifikazioa eta helburuak / Proyecto pedagógico para promocionar la salud en el comedor. Justificación y objetivos.	4
1.1. Justifikazioa / Justificación	4
1.2. Helburuak / Objetivos	5
2. Esparru teorikoa	5
2.1. Jantokia eskolan	5
2.1.1. Egungo egoera eta antolakuntza Nafarroan	8
2.1.2. Proiektu berritzaileak Estatu mailan	9
2.2. Osasuna	16
2.2.1. Faktoreak	17
2.2.2. Haurren osasuna	22
2.3. Osasuna eskolan	32
2.3.1. Curriculum	32
2.3.2. Osasunaren sustapena eta osasun-hezkuntza	36
2.3.3. Osasuna sustatzeko proiektuak Estatu mailan	38
3. Esparru praktikoa: proiektua	43
3.1. Proiektuaren deskribapena	43
3.1.1. Justifikazioa	43
3.1.2. Testuingurua	44
3.1.3. Hezkuntza etapa	44
3.1.4. Hezkuntza-komunitatearen inplikazioa	44
3.1.5. Berrikuntza proposamena eta edukiera berritzailea	45
3.1.6. Hezkuntza teknologien integrazioa	46
3.2. Curriculum	46
3.2.1. Ikasleek landutako gaitasun giltzarriak	46
3.2.2. Helburuak	48
3.2.3. Curriculum arloak eta edukiak	49
3.3. Helburuak	53
3.4. Edukiak	53
3.5. Metodologia	53
3.6. Aniztasunaren trataera	55
3.7. Jolas ordua	56
3.7.1. Elikagaien txokoa	58
3.3.3. Emozioen txokoa	71
3.3.4. Mugitu zaitez!	82
3.8. Jatordua	84
3.9. Ebaluazioa	85
Ondorioak / Conclusiones y cuestiones abiertas	87
Bibliografia	91
Eranskinak	97
A. I. Eranskina: Ikastetxe publiko desberdinen eskola-jantokien ekintzak.	97
B. II. Eranskina: “Zer dakit?” saioko materiala.	99
C. III. Eranskina: “Zer dira elikagaiak?” saioko materiala.	101
E. IV. Eranskina: “Sukaldaritza osasuntsua I” saioko materiala.	107

F. V. Eranskina: "Zer jan behar dugu? Saioko materiala.	108
G. VI. Eranskina: "Sukaldaritza osasuntsua II" saioko materiala.	109
H. VII. Eranskina: "Etiketen tailerra" saioko materiala.	110
I. VIII. Eranskina: "Sukaldaritza osasuntsua III" saioko materiala.	112
J. IX. Eranskina: "Zentzumenekin jolasean" saioko materiala.	113
K. X. Eranskina: "Sukaldaritza osasuntsua IV" saioko materiala.	115
L. XI. Eranskina: "Osasunaren txapelketa kooperatiboa" saioko material.	116
M. XII. Eranskina: "Zer dira emozioak" saioko materiala.	120
N. XIII. Eranskina: "Ulertzen zaitut" saioko materiala.	121
O. XIV. Eranskina: "Yoga" saioko materiala.	122
P. XV. Eranskina: "Emozioen ginkana" saioko materiala.	124
R. XVI. Eranskina: "Jolas birziklatuak" jardueraren materiala.	128
S. XVII. Eranskina: "Jarduera fisikoa" jardueraren materiala.	132
T. XVIII. Eranskina: Jarduera bukaerako fitxa.	133
U. XIX. Eranskina: Ebaluazio errubrikak.	134

INTRODUCCIÓN

En general, el alumnado de la escuela pública de Navarra permanece en el centro escolar entre 7 y 8 horas diarias, de las cuales 2 lo hace en el comedor escolar; lo que supone el 25% del tiempo total. De esas dos horas, normalmente, los alumnos pasan 45 minutos comiendo y el resto del tiempo jugando en el patio o realizando alguna extraescolar o actividad de su interés. Por lo tanto, la capacidad educativa que pueden tener los comedores escolares puede resultar muy útil si se gestionan y organizan bien esas dos horas. A menudo resulta extraño que, dada la capacidad de mejora que pueden tener en el desarrollo integral del alumnado, el comedor no se convierta en un lugar de aprendizaje y desarrollo. Tal y como menciona el experto Gonzalez Reyes (2018) en un artículo recogido en *El Diario de la Educación*: “la hora del comedor no es sólo un momento para aprender contenidos del currículo, sino también un momento oportuno para aprender valores como la convivencia; y en general no se aprovecha adecuadamente”.

Por lo tanto, como bien recogen los expertos Aranceta Bartrina, Pérez Rodrigo, Dalmau Serra, Gil Hernández, Lama More, Martín Mateos, Martínez Suárez, Pavón Belinchón y Suárez Cortina (2008, 72-73) en su análisis sobre los comedores escolares: “el comedor escolar debería incorporarse a los proyectos educativos de los centros docentes y gestionarse con una visión integral y profesionalizada”.

En nuestro día a día la alimentación tiene una gran importancia y organizamos todas las actividades entorno a ella. Asimismo, la alimentación está directamente relacionada con la salud. Por lo tanto, aprovechándonos del contexto, la hora de la comida puede ser un vector educativo muy significativo para la promoción y educación para la salud. Trabajar la salud en un contexto real con prácticas reales facilitará que los niños y las niñas adquieran hábitos saludables.

Además, si analizamos las necesidades actuales en nuestra sociedad entorno a la salud infantil y la educación para la salud, el problema que hay es destacable y es necesario dar una solución a este problema. En el año 2014, en la Encuesta Europea de Salud que

se realizó en España, se destacó que más del 50% de la población de 18 y más años está por encima del peso considerado como normal o saludable. Comparando estos datos con la situación de la población infantil, se mantienen resultados similares. A pesar de todo, el 71% de la población de más de 15 años valora su estado de salud como bueno o muy bueno (Instituto Nacional de Estadística, 2015).

El estudio que se realizó en *Center for Disease Control* de Atlanta, confirmó que cuando se supera el primer año de vida (el año en el que los factores biológicos son la mayor causa), la proporción de mortalidad por estilos de vida ha aumentado casi un 50%. Es decir, que la población fallecida por diferentes enfermedades generadas por estilos de vida no saludables (sedentarismo, alimentación no saludable, tabaquismo, etc.), es cada vez más considerable. (Perea Quesada, 2018).

Para poder mejorar estos problemas de salud, es necesario hacer políticas, programas e intervenciones entorno a ellos. Estas intervenciones deben abarcar a todo el sector social fundamental de cada sociedad y no solamente a la atención sanitaria y a los servicios de sanidad (Segura del Pozo, 2013). De este modo, en la medida en que la escuela es uno de los sectores sociales fundamentales más potentes, es imprescindible la intervención de este sector en esta mejora de la salud de toda la población.

Como bien se explica en el Decreto Foral 60/2014, de 16 de julio, por el que se establece el currículo de las enseñanzas de Educación primaria en la Comunidad Foral de Navarra, valorar la salud es uno de los objetivos de la etapa más importantes. Por lo tanto, la escuela tiene que participar en la educación para la salud y tiene que promocionarla, para que el alumnado aprenda y maneje recursos que le ayudaran a mantener una vida saludable. Sin embargo, a la vista de todos los contenidos a trabajar en esta etapa, muchas veces no se desarrolla el ámbito de la salud en profundidad y de la forma más idónea. Normalmente, los contenidos relacionados con este ámbito se abordan de forma teórica, sin contextualizarlos y, en consecuencia, dejando de lado la parte práctica.

Por todo ello, plantear un proyecto de promoción de la salud en el comedor escolar, de cara al futuro, puede ser muy beneficioso para todo el alumnado. A través de este proyecto, a medida que se garantiza la salud actual y futura de los niños y niñas, se prevendrán enfermedades derivadas de estilos de vida no saludables. Trabajando en profundidad y poniendo en práctica estilos de vida saludables en la etapa de Educación Primaria, en la medida en que garantizamos la calidad de vida de los niños y niñas, “creamos” adultos saludables para el futuro. De hecho, como menciona el experto Villar Aguirre (2011, 239), “aunque en las últimas décadas el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades ha avanzado mucho, las medidas preventivas son las más eficaces para conseguir una vida sana y digna”. Por lo tanto, adquisición precoz de estas medidas preventivas por parte del alumnado es la vía más adecuada para garantizar la salud y calidad de vida.

Así, en el siguiente trabajo se desarrolla un proyecto de promoción de la salud para los comedores escolares en centros de Educación Primaria. En primer lugar, se expone la justificación del trabajo y sus objetivos. Para continuar, en el apartado teórico, se realiza un análisis de los comedores escolares actuales para identificar sus necesidades y proponer mejoras. Asimismo, se explican algunos proyectos pedagógicos innovadores planteados por diferentes empresas a nivel estatal. Junto con todo esto, se definen la salud y la promoción de la salud. En tercer lugar, en el apartado práctico, se propone un proyecto en base a la teoría anteriormente explicada. Para terminar, se hace una pequeña conclusión sobre el proyecto y todo el proceso del trabajo.

1. PROYECTO PEDAGÓGICO PARA PROMOCIONAR LA SALUD EN EL COMEDOR. JUSTIFICACIÓN, Y OBJETIVOS.

1.1. Justificación

El comedor escolar es todavía una asignatura pendiente en muchos centros escolares. A día de hoy, pese a ser un vector educativo significativo, no tiene un claro objetivo didáctico. En los últimos años, los comedores escolares han sufrido grandes cambios en cuanto a la alimentación con el objetivo de proporcionar a los escolares una alimentación sana y equilibrada. Aprovechando este cambio, puede ser interesante trabajar los hábitos saludables por su estrecha relación con la salud.

Pese al esfuerzo de las últimas décadas por parte de todas las instituciones para la mejora de la salud infantil, la adquisición de los hábitos saludables es todavía una asignatura pendiente en muchos casos. La obesidad, el sobrepeso y las enfermedades como la diabetes están cada vez más presentes en la población infantil. Por ello, es muy necesario trabajar la educación para la salud en las escuelas para promocionar esos hábitos saludables en todo el alumnado.

Para poder llevar a cabo una educación para la salud realmente eficaz, es necesario tener claro qué es la salud y qué factores afectan directamente. Mediante este estudio se analizarán estos conceptos relacionándolos también con el colectivo con el que se va a trabajar, es decir, el colectivo infantil entre 6 y 12 años. Del mismo modo, con el objetivo de aplicar dichos contenidos al contexto del comedor escolar, es importante conocer su funcionamiento en la actualidad. Por ello, se hace un pequeño análisis de los comedores escolares en los centros educativos navarros y se presentan varias propuestas innovadoras que se llevan a cabo hoy en día en distintos lugares del Estado.

Trabajar la educación para la salud y la promoción de esta en un contexto práctico y real, como puede ser el comedor escolar, podría suponer un cambio significativo en los hábitos del alumnado de Educación Primaria.

1.2. Objetivos

1. Asignar a los comedores escolares una función pedagógica a través de un proyecto que implique a toda la comunidad escolar para integrarlos en el proceso de aprendizaje y desarrollo del alumnado.
2. Sensibilizar sobre la necesidad de la educación para la salud del alumnado para que, a través de un análisis de la situación actual, se reflexione sobre el impacto positivo que su mejora puede suponer en el alumnado.
3. Crear un proyecto para promocionar estilos de vida saludable en el alumnado de Educación Primaria, trabajando las distintas áreas de la salud, para prevenir enfermedades y garantizar así su salud.
4. Plantear una propuesta para mejorar la salud en el alumnado de Educación Primaria, mediante el fomento de hábitos saludables, para prevenir distintas enfermedades y problemas de salud.

2. ESPARRU TEORIKOA

2.1. Jantokia eskolan

Espainian, ia 1.700.000 umek eskolako jantokian egiten dute eguneko otordurik garrantzitsuenaren Hezkuntza Ministeritzak bildutako azken datuen arabera (Canceller, 2016). Horregatik, eskolako jantokietan umeek jaten dituzten elikagaiak zaintzea ebidentzia argia da. Izan ere, umetan hartzen diren ohiturak, helduaroan ere praktikan jarriko diren ohiturak izango dira Walker (2013) adituak baieztatzen duen moduan. Zenbait nutrizionista ume guztiak eskoletan jatearen alde jartzen dira; horrela, elikadura curriculumean txertatzeko beharra azaleratuz eta elikadura momentua ikaskuntza prozesu praktiko bat bilakatuz. Era honetan, ume guztiek elikadura ohitura osasuntsuak barneratuko dituzte eskola garaitik eta helduaroan ohitura hauek jarraituko dituzte.

Naranjok (2019) bere artikuluan azaltzen duen moduan, eskola jantokiak nutrizio ikasgelak bilakatu behar dira elikadura osasuntsu eta jasangarria sustatzeko.

Horretarako, jantokietako menuak zaintzea beharrezkoa da. Menu hauetan zerbitzatzen den kalitate nutritiboa eta elikadura eskaintzaren aniztasuna kontrolatzeko, Elikadura Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiar Agentziak (AESAN) eta Gizarte-sukaldaritzan diharduten Elkarteen Espainiar Federazioak (FEADRS) hitzarmen bat sinatu zuten (Walker, 2013). Hitzarmen honetan, nutrizio-protokolo bakarra egin zen sukaldaritzak kolektiboen enpresa guztientzat, kolektibo guztiek haien eskola jantokietako menuetan baldintza berdinak betetzeko. Horrela, ume guztiek, eskolako jantokian, dieta orekatua izatea ziurtatu zen.

Aranceta Bartrina et al. (2008) adituek Espainiako biztanleentzat gomendatutako ahorakinen arabera eskola jantokiko nutrizio-ekarpenen sailkapena egin zuten, adin-taldean eta sexuen arabera. Eskolako jantokian eguneko gomendagarria den anoa ere zehaztu zuten:

Recomendaciones	Energía (kcal/día)	Proteínas (g/día)	Calcio (mg/día)	Hierro (mg/día)	Tiamina (mg/día)	Riboflavina (mg/día)	Folatos (µg/día)	Vitamina C (mg/día)	Vitamina A (EqR) (µg/día)
Edad preescolar y escolar									
Hombres									
1-3 años	375-438	De 7 a 8	240-280	2,1-2,5	0,15-0,18	0,24-0,28	30-35	16,5-19,5	90-105
4-6 años	500-600	De 9 a 10	240-280	2,7-3,2	0,21-0,25	0,30-0,35	30-35	16,5-19,5	90-105
7-9 años	600-700	De 11 a 13	240-280	2,7-3,2	0,24-0,28	0,36-0,42	30-35	16,5-19,5	120-140
Mujeres									
1-3 años	375-438	De 7 a 8	240-280	2,1-2,5	0,15-0,18	0,24-0,28	30-35	16,5-19,5	90-105
4-6 años	500-600	De 9 a 10	240-280	2,7-3,2	0,21-0,25	0,30-0,35	30-35	16,5-19,5	90-105
7-9 años	600-700	De 11 a 13	240-280	2,7-3,2	0,24-0,28	0,36-0,42	30-35	16,5-19,5	120-140
Adolescencia									
Hombres									
10-13 años	730-860	13-15	300-350	3,6-4,2	0,3-0,35	0,45-0,53	30-35	18-21	300-350
14-18 años	860-1000	16-19	300-350	4,5-4,5	0,33-0,39	0,51-0,60	60-70	18-21	300-350
Mujeres									
10-13 años	700-800	13-15	300-350	5,4-6,4	0,27-0,32	0,42-0,49	30-35	18-21	300-350
14-18 años	720-850	14-16	300-350	5,4-6,4	0,30-0,35	0,45-0,53	60-70	18-21	300-350

1. Irudia: Nutrizio-ekarpenen sailkapena. (Aranceta Bartrina et al., 2008, 81).

Grupos de alimentos	Frecuencia de consumo	Ración media (g)*	Tamaño de la ración (g) en el comedor escolar por grupos de edad**			
			< 6 años	6-8 años	9-11 años	≥ 12 años
Carnes	2 veces/día	80-100	50	70	80	100
Pescados		100-150	60	65	80	90
Huevos		60	50	50	100	100
Leche	3-4 veces/día	150-200	125	175	200	220
Queso		20-40	20	20	40	40
Yogur		50-150	125	125	125	125
Legumbres	3 veces/semana	50-60	150	160	180	190
Hortalizas cocidas	≥ 1/día	150-200	150	200	220	250
Hortalizas frescas	≥ 1/día	30-70	20	30	50	75
Frutas	≥ 3 veces/día	80-180	80	100	125	150
Cereales	≥ 6 veces/día	50-80	100	120	150	160
Patatas		100-150	120	130	135	140
Pan		30-60	30	40	50	60

*Peso neto en crudo.

**Peso en cocinado.

2. Irudia: Eguneako gomendagarria. (Aranceta Bartrina et al., 2008, 82).

Era berean, jantokietan dagoen espazioa zaintzea ere oso garrantzitsua izango da. Talde txikietan eta adin desberdineko haurrekin esertzeak, edota etxean ditugun plater eta edalontziekin jateak, lasaitasuna bermatzeaz gain, umeei erosoago eta hobeto jateko aukera izango dute. Era berean, antolamendu honek autonomia emango die umeei haiek ere horren parte sentituz.

Onieva (2019), NUPen nekazaritzako elikagaien eta landa ingurunearen ingeniarietan graduatua, Nafarroako eskola publikoen jantokiaren inguruan egindako analisian, egungo jantokiek dituzten hezkuntza beharrak laburbildu zituen:

1. Zaintzaile-ikaskeraren ratioak berrikusteko beharra: ezinbestekoa da jardueraren behar bezala garatzeko eta ume bakoitzari behar eta merezi duen moduan erantzuteko.
2. Zaintzaile eta hezitzaileentzako formakuntza programak eskaintzeko beharra: zaintzaile guztiek, pedagogiaren ikuspuntutik, jarduteko sistema komuna eta egokia erabiltzeko.
3. Hezitzaileen edo irakasleen inplikazio praktikoa eta zuzena sustatzeko beharra elikadurarekin lotutako formakuntza-jardueretan (elikagaien eraketan, janariaren prestakuntzan eta elikatzea integratzen dutenetan): elikadura osasuntsua ikasleengan sustatzeko. Horretarako Nafarroako Gobernuak

elikadura eta osasunarekin zerikusia duten programa gehiago sustatu beharko lituzke.

4. Jangelan mahaikideak, beren adin eta gaitasunen rolak eta funtzioak esleituz (janaria zerbitzatzeara, sukaldatzea, mahaia biltzea, garbitzea, janari-hondarrak kudeatzea, etab.), aktiboki parte hartzeko beharra: umeak haien elikaduraren parte izateko eta sentitzeko gai izateko autonomoago bilakatuz.

Kasu honetan, ikasleen formakuntza-jardueren antolakuntzaren beharra ikusita, atal honetan alderdi hau aztertuko da. Era berean, jangelan mahaikideen rol aktiboa sustatzeak umeen garapen integralean duen garrantzia ikusirik, hau ere kontutan hartuko da.

Horretarako, egungo eskola publikoetako jantokietan esku-hartzen duten enpresen analisia eta aisialdi momentuan ikasleek egiten dituzten jarduera motak aztertuko dira. Era berean, Espainia mailan arazo honi aurre egiteko planteatu diren hainbat jantoki eredu berritzaileen proposamenak ikusiko dira.

2.1.1. Egungo egoera eta antolakuntza Nafarroan

Onieva (2019) bere lanean egindako azterketan azaltzen duen moduan, Nafarroako eskola publikoetan, hainbat enpresa ezberdinek jarduten dute ikasleen elikaduraren prestakuntzan eta honen zerbitzaketan. Gehienak 5 enpresa desberdinengatik zuzenduak izaten dira (Ausolan, Gourmetfood, Irigoyen, Aramark eta Serunion) eta beste asko APYMA (Asociación de Padres Y Madres) edo guraso elkarteek antolatzen dituzte haiek erosketak, sukaldea, zaintza eta garbiketaz arduratuz.

Enpresa hauek orokorrean ez dituzte elikagai ekologikorik erabiltzen haien menuetan, nahiz eta salbuespen batzuk egon, eta hainbat gabezia dituzte: produktu fresko, lokal eta sasoikoak ez hainbestetan erabiltzea; janariaren kalitatea ez oso ona izatea; saltsa eta arrautzeztatu gehiegi erabiltzea; elikagai prozesatu gehiegi izatea; proteinen jatorria gehienetan animaliena izatea begetala izan ordez; eta postre aniztasun gutxi aukeran ematea. Hala ere, azken hamarkadan ahalegin handia egin da menu osasungarriak egiteko eta umeek behar dituzten nutriente guztiak menuetan ipintzeko (Onieva, 2019).

Jangelan umeek duten parte-hartzeari dagokionez, ia gehienetan ez zaie umeei autonomiarik ematen eta ez dute haien elikadura momentuan parte-hartzen zaintzaile eta hezitzaileek dena eginez: elikagaiak zerbitzatu, platerak edo bandejak bildu, mahaia garbitu, lurra garbitu, etab. (Aranceta Bartrina et al., 2008). Onieyak (2019) azaltzen duen moduan, eskola gehienetan 2-3 txanda egiten dira bazkaltzeko ume guztiek ez dutelako aldi berean jateko lekurik eta denbora falta horrengatik ez dago rolen esleipena behar bezala egiteko eta aurrera eramateko aukerarik.

Aisialdi momentuari dagokionez, umeek patioan libreki jolasteko edo ekintza desberdinak egiteko aukera dute. Normalean, ekintza hauek antolatzeaz eskolako APYMA edo guraso elkarteak arduratzen da, eta hainbat motatako ekintzak izan daitezke. Eskoletan aurrera eramaten diren ekintzak, anitzak eta izaera askotakoak izaten direnak (I. Eranskina). Hala ere, ekintza hauek ez dute guztien artean helburu orokor bat betetzen eta beraz, ikasleek ez dituzte elikadura osasuntsuarekin eta osasunarekin erlazionatutako formakuntzako-jarduerak izaten (sukaldaritza edota baratza izan ezik). Umeek haiei gehien erakartzen dieten ekintzak aukeratzen dituzte eta, nahiz eta trebetasun desberdinak praktikan jarri, ordu horrek ez du helburu pedagogiko komun zehatzik izaten.

2.1.2. Proiektu berritzaileak Estatu mailan

1. Ekinfood

Gipuzkoako Aipak enpresak sorturiko proiektu berritzaile bat da Ekinfood (Aibak, 2020). Proiektu honek eskola-jangelako esperientzia berri bat eskaini nahi du haurrak mahaiaren inguruan ikasten eta ohiturarik onenak bereganatzen, jan eta ongi pasatzen duten bitartean. Beraz, ikastetxeetako jangelak ikasi, ongi pasatu eta elkar ulertzeko toki bat izatea da helburu nagusia, modu erabat berritzailean ezagutzak bereganatzeko eta adiskidetasun-harremanak sustatzeko espazio ludiko eta hezitzaileak eraikiz.

Horrela, jangela hauetan hainbat jardueraren inguruan lan egiten da hau eraldatzeko asmotan:

- a. Heziketa oso elikagarria: umeek elikadura osasuntsu eta elikagarria izatearen, eta bertako produktuk kontsumitzearen, baliabideak arduraz eta modu iraunkorrean kontsumitzearen eta etxean lagundu eta etxeko lanetan parte hartzearen garrantzia ikasiko dute.
- b. Ekinfood jangela: jangela zabalak, argitsuak, handiak, gardenak eta alaiak dira haurren ikasteko gogoak piztu eta janariaz gozatzera bultzatzen dituzten espazioak.
- c. Langileen prestakuntza etengabea: hezitzaileentzako etengabeko prestakuntzako ikastaroak ematen dituzte, ohitura berri eta osasungarriak bultzatzeko, mahaian nola jokatu erakusteko, elikagaiak eta horien propietateak ezagutarazteko gai izan daitezten.
- d. Jarduerak: elikaduraren garrantzia ezagutu, janaria prestatzen ikasi, mahia jarri eta txikienei mahaia zerbitzatu.
- e. Tailerrak: ikasten lagunduko dieten tailer dibertigarriak eskaintzen dituzte. Horietako batzuk Eko taloa, nola lantzen den artoa, arta ekologikoaren eta transgenikoaren arteko desberdintasunak lantzea eta talo ekologikoko dastatzea helburu duena; eta Ekin Merkatua, fruituez eta sasoi-barazkiez osaturiko merkatua sortzen da hauek ezagutzeko eta dastatzeko helburuarekin.



3. Irudia: Ekinfood jangela.



4. Irudia: Ekinfood merkatua.

2. Mahi-mahi by Askora

Mahi-mahi Gipuzkoako enpresa batek sortutako proiektua berritzailea da, ohiko eskola-jangela aldatu izan nahi duena (Askora, 2020). Honen bitartez ikastetxe edota ikastoletako jangelan haurrek modu osasuntsuak jateaz gainera, esperientzia dibertigarri eta hezigarria bizi dezakete une oro umeak zentrotzat izanda. Proiektu hau jangelaren irudian zentratzen da diseinu parte-hartzailean sustatzen dena. Espazioak umeak lan taldean eta autonomoki elikatzeko eraldatzen dira. Horrela, jangela hauek hainbat ezaugarri dauzkate:

- a. Gune ezberdin eta atsegina: espazioa beharrezko dinamikak sortzeko espazio atsegina bihurtzen da ikasleen adin ezberdinetara egokituz.
- b. Esperientzia dibertigarri eta hezigarria: Jangela ez da soilik ikasleak elikatzeko gunea izaten. Ikasleendako ikasi, deskonektatu, elkarbanatu edota ospatzeko gunea bilakatzen da.
- c. Elikadura osasungarria: Menu osasungarriak eta orekatuagoak prestatzen dituzte produktu-ekologikoak erabiliz. Horrela, kontsumo mota jasangarriago batean hezitzen dira umeak. Astero gainera,

janaria beste kultura batzuk ezagutzeko bitartekari ere bilakatzen da jatorri ezberdineko platerak prestatzen dituztelako.

- d. Ikastaroak: Bazkariaren ondoren zentroko hezkuntza plangintzarekin bat datozen ikastaroak proposatzen dituzte.



5. Irudia: Mahi-mahi jangela Zubimusu Ikastolan.



6. Irudia: Mahi-mahi jangela Abusu Ikastolan.

3. EcoAtaula, menjadors escolars ecológicos

Kataluniako enpresa honen helburu nagusia eskolatan elikadura ekologikoa ezartzea da, honen bidez umeen osasuna bermatzeko eta lurra eta ingurumena errespetatzeko (EcoAtaula, 2014). Izan ere, elikadura ekologikoak giza gorputzerako osasuntsuago eta elikagarriagoa izateaz gain, bertako ekonomia eta ingurumena zaintzen laguntzen du erabiltzen diren elikagaiak bertakoak eta sasoikoak direlako. Era honetan elikagai asko beste herrialdeetatik ekartzea ekiditen da.

EcoAtaulak, eguerdi momentu hori eskolako proiektu bat bezala ulertzen du, hezkuntza eta aisialdi momentu bat izanda ohitura osasuntsuak, bizikidetzaren arauak eta jardura desberdinak ikasteko. Enpresa honek, eskola jantokia elikadurarekin, higiearekin, bizikidetzarekin, jasangarritasunarekin, birziklapenarekin eta ekologiarekin zerikusia duten hainbat jarrera eta ohitura lantzeko espazio ezin hobe bezala ikusten du.

Horrela proiektu honen helburu orokorrak honako hauek dira:

- a. Era guztietako elikagaiak jatea.
- b. Elikagaiak eta horien propietate dietetikoak eta nutritiboak ezagutzea, mahaian portaera egokia izatea.
- c. Haurren sormena sustatzea.
- d. Jardura ludikoak eta kirol jardueren aukerak zabaltzea.
- e. Materialezikiko eta ingurumenarekiko errespetua sustatzea.
- f. Haurrak birziklatzearen garrantziaz kontzientziazatzea.
- g. Garbitasuna eta higiea ohitura egokiak jangelaren inguruan barneratzea.
- h. Ordenaren eta bizikidetzaren alderdi ezberdinetan hezteak.
- i. Pertsona guztiekiko elkarbizitza bultzatzea.

Proiektu honetan umeek zenbait jardura lantzen dituzte modu orokor batean ziklo guztietan. Jardura hauek hiru multzotan banatzen dira: tailerrak, gorputz

adierazpena eta jolasak eta kirola. Tailerren barnean, sukaldaritza, jai tradizionalak edota makillajea bezalako jarduerak egiten dira beti umeei sortzeko askatasuna emanaz. Gorputz adierazpenean, koreografiak, antzerkigintza eta dantza mota desberdinak egiten dira. Azkenik, jolas eta kirolean, saskibaloia, boleibola, multikirola, erreleboak eta gynkanak aurrera eramaten dira.

Era berean jarduera bereziak ere lantzen dira noizean behin: aste gastronomikoa zapore eta kultura desberdinak ezagutzeko, material desberdinetako kutxak umeei eskainiz (malabareak, mozorroak, kareta, buru-azkartasuna lantzeko jolasak, etab.) eta eskola baratza ekologikoa esaterako.

4. Alimentar el cambio

Proiektu hau GARÚA kooperatibarekin batera elikadura ohitura osasungarriak eta jasangarriak sustatzeko Madrilgo 30 eskola baino gehiagotan aurrera eramaten den proposamen pedagogikoa da (Garúa, 2017).

Horretarako, jantokien menuetan elikagai ekologikoak txertatzeaz gain, ikasleendako hezkuntza tailerrak antolatzen dituzte eta [material didaktikoa](#) prestatzen dute hau lantzeko. Tailer edo jarduera hauen artean, gynkanak, erakusketak, ipuin kontalariak eta [maleta pedagogikoa](#) daude.

Bienvenidas y bienvenidos a la...

Yincana de la Alimentación Justa y Sana

Vais a realizar 5 pruebas en las que tendréis que agudizar el ingenio, la creatividad y la cooperación en el grupo. No se trata de una yincana deportiva por lo que la buena realización de las distintas pruebas depende del trabajo en equipo.

Tendréis que seguir el siguiente orden de las pruebas:



Buscad el número de cada prueba y cuando la hayáis realizado adecuadamente os podrán una marca en el rectángulo de al lado.

Nos reuniremos de nuevo al final de las pruebas.

¡¡¡Mucho ánimo y suerte!!!!



7. Irudia: "Alimentar el cambio" proiektuaren yincana proposamena.

CADA DÍA DE LA SEMANA, ELIJO MERIENDA SANA



Contenidos: Águeda Ferriz y Charo Morán.
Gañá, Proyectos y Saberes para el Cambio.
Ilustración y diseño: Nacho Sevilla.



Con el apoyo de
Carasso
Daniela Nina

Para saber más:
alimentarelcambio.es
Descarga en el código QR actividad relacionada:



8. Irudia: Jantokiko kartelen jolasaren adibide bat.

2.2. Osasuna

Osasuna kontzeptuaren jatorrizko zentzua, latinaren *salus salutis* hitzetik dator eta izaki organikoak bere funtzio guztiak normaltasunez betetzen dituen egoera esan nahi du. Denbora luzez osasunaren kontzeptua Medikuntza eta Osasun Publikoaren historiari lotuta egon da eta honen eta gaixotasunaren ikuskera era desberdinetan kontsideratua izan da gizarte ezberdinetan. Denboran zehar osasunaren zentzua eraldatzen joan da aro historikoaren, kulturaren, gizarte sistemaren eta ezagutza mailaren arabera (Perea Quesada, 2018).

Historiaren lehen urteetan, denbora luzez, pentsamendu primitiboa edo magikoa-erlijiosoa mantendu zen. Lehen urte hauetan gaixotasuna jainkoen zigor bat zela uste zen eta gaur egun ere Afrika, Asia, Australia eta Amerikako herri eta kultura batzuetan mantentzen den jarrera da. Zibilizazio egiptiar eta mesopotamikoak izan ziren lehen aldaketa kontzeptuala eman zutenak eta zentzu magiko-erlijiosoa alde batera utzi zuten. Kultura hauek higie pertsonalean eta publikoan garapen handia lortu zuten. Antzinako zibilizazio hebrearren, Lege Mosaikoak gizadiaren lehen osasun-kodeak bildu zituen. Lege honek higie pertsonalari, elikadurari, sexu-portaerari eta gaixotasun kutsagarrien profilaxiari buruzko ordenamendu zorrotzak agintzen ditu, horietako batzuk gaur egun indarrean daudenak.

Higie hitzak greziar mitologian du jatorria: Higea “osasunaren jainkosa” eta Hipocrates “medikuntzaren aita” (higiearen oinarri zientifikoa eman zuena). Erromatar garaian, ingurumenaren saneamendua eta gorputzaren zainketa ziren osasun arlo kezka nagusienak. Hau argi eta garbi ikusi daiteke erromatarrek osasun publikorako hirigintza-izaerako zuten ezagutzetan eta ur-hornidurarako edota hondakin sustantzietatik urruntzeko sorturiko akueduktu handien eraikuntzan.

Erdi aroan, epidemiek aro garrantzitsua markatu zuten ezarri berri ziren komunikazioek eta gatazka belikoek eraginda. Epidemia handi hauen ondorioz, aro honetan prebentzio neurriez gainera, muga sanitario ezarri zituzten, gaixotasuna zuten pertsonak isolatzen zituzten eta berrogeialdia kontzeptua azaltzen hasi zen, gaixotasuna sendatzeaz gutiz

ahaztuta. Epidemia kutsagarri hauen artean izurri bubonikoa edota izerdi ingelesa nabarmendu ziren.

XVIII. Mendean industria iraultzarekin batera, zientziaren aldia hasi zen Alemanian Ingurumenaren higienearen lehen eskola sortu zelako. Zientziaren aldi honek XX. Mendera arte iraun zuen eta denbora luze honetan bakterioen, edota XX. Mendean Flemingek penizilinaren aurkikuntzak egon ziren. Era berean antibiotikoen komertzializazioa eman zen eta Gizarte Segurantzak sortu zen txertoen kanpainarekin batera. Gertakizun hauek osasunaren kontzeptuan aldaketa garrantzitsua ematea ekarri zuten: osasuna era negatibo batean formulatzetik zerbait positiboa izatera pasa zen.

Horrela, 1946. urtean OMSeK (Organización Mundial de la Salud) osasuna erabateko ongizate fisiko, psikiko eta sozial bezala definitzen du. Beraz, dimentsio fisikoaz gain, psikikoa eta soziala ere agertu ziren eta honek osasuna erabat eraldatu zuen. OMSeK 2020. urteko konstituzioan, Nazio Batuen Gutunarekin batera, honela definitzen jarraitzen du osasuna: erabateko ongizate fisikoa, psikiko eta soziala eta ez soilik infekzioen edota gaixotasunen gabezia (OMS, 2020).

Hala eta guztiz ere, definizio honek, kritika asko jaso zituen hainbat adituren aldetik erabateko ongizate bat lortzea nahiko utopikoa zelako. Hemendik aurrera osasunaren definizio asko sortu dira elementu komun bat izanik: guztiek positiboki definitzen dute osasuna eta ez da soilik gaixotasun eza bezala aztertzen.

2.2.1. Faktoreak

XX. mendeko 70. hamarkadan hainbat ikerketa aurrera eramane ziren osasunean eragiten zuten faktoreak norbanakoaren barneko faktoreak ez ezik, kanpokoak ere eragina zutela agerian jartzen zituztenak (Pereda Quesada, 2018). Hau da, ordura arte, osasunean eragina zuten faktoreak norbanakoan soilik zentratu ziren inguruak honengan zuten eragina kontutan hartu gabe. Hernán San Martinek (1988), Perea Quesadak (2018) apiatuta, osasuna gizakiak bere ingurunearekin duen interakzio mailaren arabera definitzen dute.

Faktore determinatzaileek, Perea Quesada (2018) autoreak bere lanean aipatzen duen moduan, batera jardutean gizabanakoen eta komunitateen osasun-mailak zehazten dituzten faktore konplexuen multzoari egiten diote erreferentzia. Hortaz, faktore hauek osasuna baldintzatzen duten kausen, inguruabarren eta baldintzen multzoa direla esan genezake. Aditu ezberdinek era desberdinetan definitu izan dituzte faktoreak hauek beste perspektiba batzuetatik kontsideratuz. Villar Aguirre (2011, 237) adituak esaterako, faktoreak honela definitzen ditu: “gizabanakoen edo populazioen osasun-egoera zehazten dute faktore pertsonalen, sozialen, ekonomikoen eta ingurumenekoen multzoa”.

Denboran zehar aldatzen joan diren faktoreak izan dira korrante ezberdinek eta egoera ezberdinek baldintzatuta. Hala ere, XX. mendeko 70. Hamarkadan osasunaren kontzeptualizazioarekin batera, Marc Lalondek 1974. urtean eginiko *A new perspective on the health of Canadian* lanean osasuna elkarren artean lotuta egon ohi diren eta osasuna positiboki edo negatiboki baldintzatzen duten lau kategoria edo determinatzailetan biltzen diren aldagai edo faktore multzo baten interakzioaren emaitza dela zehazten du. Lan honek, gaur egun ere kontutan hartzen diren faktore determinatzaileen sailkapena ekarri zuen. Hauek dira lau faktore horiek:

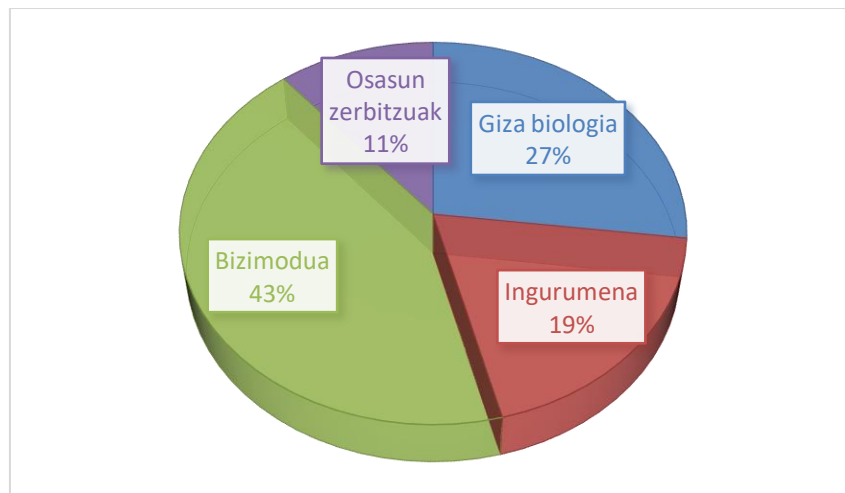
- Giza biologia: gizakiaren berezko ezaugarriek, genetikak, garapenak eta zahartzeak eta herentziazko faktoreek paper garrantzitsua daukate banakoaren osasunean. Faktore biologiko hauek paper erabakigarria betetzen dute zenbait gaixotasunen garapenean: diabetesa edota minbizia esaterako. Hala ere, gaur eguneko aurrerapen zientifikoei esker gaixotasun hauek arindu edota ezabatu daitezke. Faktore genetikoak hainbat patologien garapenean parte hartzen dute eta patologia hauek hainbat motatakoak izan daitezke (infekziosoak, kardiobaskularrak, metabolikoak, psikikoak, kognitiboak eta konduktualak). Faktore mota hauen barne sexua, talde etnikoa edota erantzun immunologikorako gaitasuna ere har daitezke.
- Ingurumena: gizakia, izaki soziala den aldetik, bere inguruan dauden faktoreek ere osasunean eragina dute. Faktore mota hauek osasunean erabakigarriak

izaten dira eta geroz eta presenteago daude gure bizitzetan. Ingurumen-faktoreek erreferentzia egiten diete kanpotik datozen eta gizakiak erabat kontrolatzen ez dituen faktore guztiei. Horregatik gizarte guztiak hauengan duen jarrera erabakigarria izan daiteke. Garrantzitsuenak horrela sailkatzen dira:

- Fisikoak: temperatura, zarata, kea, zaborra, uraren, kutsadura, airearen eta lurraren kutsadura, erradiazioak eta eremu elektromagnetikoak.
 - Kimikoak: plagiziden bidezko kutsadura, metal pisutsuak, beruna, hidrokarburoak, etab.
 - Biologikoak: bakterioak, birusak, protozooak, onddoak eta beste hainbat mikroorganismo patogenoak.
 - Psikologikoak, sozialak eta kulturalak: estresa, menpekotasunak, etab.
- Bizimodua: faktore honek talde sozial baten bizi-baldintzekin eta kultura-ereduekin lotuta partekatzen duten jokabide-multzoari egiten dio erreferentzia. Hauek eragin handia daukate gizabanako baten osasunean eta zenbait arazo edota gaixotasun sor ditzakete. Hainbat bizi estilo desberdinek baldintzatu dezakete osasuna:
 - Elikadura eta jarduera fisikoa: elikadura osasuntsu bat eramateak eta aldi berean jarduera fisikoa praktikatzekak edota sedentarismoa alde batera uzteak gaixotasun askoren prebentzioa eta osasunaren hobekuntza dakar. Nabarmentzekoa da XXI. mendekoa bizitza modernoaren zailtasunek ez diotela mesede egiten jarduera fisikoaren praktika erregularrari, eta sedentarismoa sustatutako gaixotasunen ugaritzea sortu dutela. Hainbat adituk, 6 eta 12 urte bitarteko umeen egoera fisikoaren, jarduera fisikoaren praktikaren eta elikadura egoeraren inguruan eginiko ikerketa batean, ikasleen %25ak obesitatea edo gain pisua zuela baieztatu ahal izan zuten (Martinez-Rodriguez , Aix-Sanchez, eta Leyva-Vela, 2017).

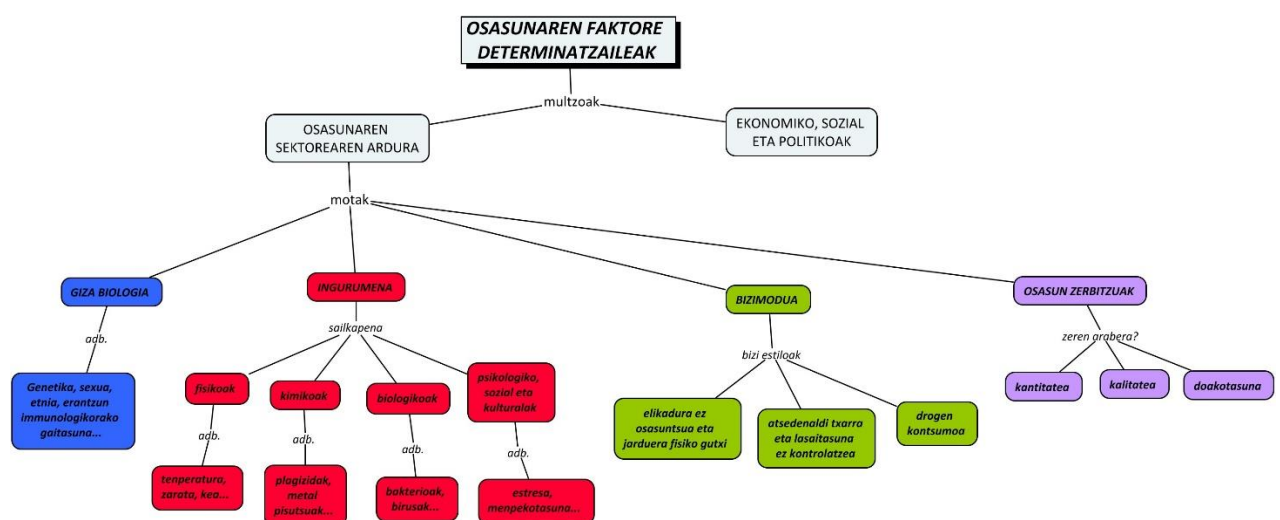
- Atsedenaldia eta lasaitasuna: Pertsona bat osasuntsu egoteko, atsedenaldi egokia funtsezko osagaia da. Honek egunean zehar erabilitako energia berreskuratzen laguntzen du eta baita egunean zehar organismoak eginiko lanaren ondotik hau deskantsatzen ere. Atsedenaldi on bat ez izateak kontzentrazioaren ahalmenean edota eguneroko eginkizunen aurrean egoki ez erantzutea baldintzatu dezake. Gainera, egoera fisikoaren eta psikologikoaren oinarria ere bada. Honetaz gain, lasaitzeko gaitasunak ere berebiziko garrantzia dauka egoera fisikoan eta psikologiko eta emozionalean ekar ditzaketen onurengatik. Erlaxatzen jakiteak memoriaren hobekuntza, pentsamendu kognitiboaren garapena, sormenaren garapena edota produktibitatearen areagotzea ekar dezake. Era berean, hainbat gaixotasun ere erregulatu daitezke: tentsio muskularra eta arteriala gutxitu, sistema immunologikoa indartu, estresa gutxitu, antsietatea kontrolatu, etab.
- Alkoholaren eta drogen kontsumoa: sustantzia hauen gehiegizko kontsumoak osasunean kalte larriak ekarri ditzake gaixotasun larriak sortuz.
- Osasun-laguntzako sistema eta osasun-zerbitzuak: nahiz eta faktoreen artean eragin gutxien duen faktorea izan, eskura ditugun osasun zerbitzuek ere eragina daukate osasunarengan. Osasun zerbitzuek ematen duten zerbitzuaren kalitateak pertsona baten edo giza talde baten osasuna baldintzatu dezake. Zerbitzu hauen barne giza baliabideak, materialak, ekonomikoak eta teknologikoak daude eta hauek kuantitatearen, kalitatearen, doakotasunaren eta hauekiko sarbidearen arabera garatzen dira. Osasun zerbitzuak gaixotasunak saihesteko, osasuna sustatzeko eta gaixotasuna sendatzeko baliabideak eskaintzen ditu gehienbat.

Lalonde (1974) informetik aurrera, ikerketa desberdinak garatu ziren aurretik aipatutako faktoreen inguruan. Ikerketa hauek, Lalonde informearekin batera, faktore bakoitzak osasunean zein ehunekotan eragina zuen zehaztea lortu zuten:



1. Grafikoa: faktore determinatzaileek osasunean duten eragina.

Villar Aguirrek (2011), osasunaren faktoreen inguruan eginiko ikerketan, bi multzo handitan banatzen ditu osasunaren faktore determinatzaileak. Lehenik eta behin, aurretik aipatutako faktoreak (bizimodua, giza biologia, osasun zerbitzuak eta ingurumena), osasunaren sektorearen arduran dauden taldean sartzen ditu eta hauek biztanleriaren osasunaren mesedetan Estatuak paper garrantzitsua hartzen du erabat baldintzatu dezaketelako. Bigarrenik, determinatzaile ekonomiko, sozial eta politikoen multzoa. Multzo hau Estatuaren sektore anitzeko erantzukizunaren eskuetan daude.



9. Irudia: osasunaren faktore determinatzaileen kontzeptu mapa.

2.2.2. Haurren osasuna

Osasunean gehien eragiten duen faktore determinatzailea bizi-estiloa izanik, guk lehen hezkuntzako eskolan sustatu ditzakegun bizi-estilo osasuntsuak aztertuko ditugu: elikadura eta jarduera fisikoa. Ikusiko dugun moduan, bi alderdi hauetan hezitzeak, haurren osasun fisiko, psikologiko eta sozialean hobekuntzak ekarriko ditu. Hortaz, hauek aztertzea ezinbestekoa izango da haurren beharrak ulertzeko eta hauetatik abiatzeko osasunaren lanketan. Era berean, etapa honetan, emozioek izugarrizko eragina dute haurren osasun psikologikoan. Beraz, hau ere kontutan izatea oso garrantzitsua izango da. Hala ere, kontutan hartu behar da, hiru alderdi hauek elkarrekin erabat loturik daudela eta askotan, bata bestea baldintzatzen duela.

1. Elikadura: Aranceta Bartrina (2013) doktoreak bere liburuan aipatzen duen moduan, elikadurak ume baten hazkundean eta garapenean eragin handia dauka, elikadura osasuntsua baldin badu, potentzialtasunak hobeto garatuko dituelako. Lehen Hezkuntzako edo 6-11 urteko adin tartean, nutrizio heziketa gauzatzen da eta hemen izandako elikadurak gaztaroan eta helduaroan izango den elikadura baldintzatuko du. Hau da, ume bat adin tarte honetan ongi elikatzen baldin bada eta osasuntsua den dieta bat jaten ikasten baldin badu, helduaroan ere elikadura osasuntsu bat izango du eta ondorioz. Elikadura osasuntsua mantentzeak, azken hamarkadetan adierazi den moduan, bizi-itxaropena eta bizi-kalitatea hobetzea, eta gaixotasunak prebenitzea ahalbidetzen du, bai eta sintomatologia hobetzea ere (Herrero martin, 2018).

Adin honetan gainera, elikadura on batek eta jarduera fisikoa egiteak garrantzia berdina daukate haurtzaroan sedentarismoa alde batera uzten baldin bada, helduaroan ere jarduera fisikoa egitea errazagoa izango baita.

Elikadura osasuntsu bat dieta zabala, orekatua eta gustagarria izatea esan nahi du eta gure gorputzerako behar diren mantenugaiak era orekatu batean hartzea. Dieta kanpo eragilerik garrantzitsuenetakoa da ume baten hazkuntza eta garapen kognitiborako. Horregatik, oso garrantzitsua da, aipatzen den moduan, orekatua, osasuntsua eta zabala izatea. Elikadura mota hau nolakoa izan behar

den jakiteko, elikaduraren piramideak zein motatako dieta bete behar dugun jakiten laguntzen du, jaten dugunaren %50a barazkiak, %25a zereal integralak eta %25 proteinak izanik. Hala ere, oso garrantzitsua izango da umearen garaiko ezaugarriak kontutan hartzea, ume bakoitzak momentuan behar duen elikagai motak kontutan izanik.



www.enredate.org

10. Irudia: Elikadura eta jardueraren fisikoren piramideak (NAOS, 2020).

Haurren elikadura osasuntsua sustatzeko, familian, eskolan eta gizartean harremanak izateko lanabesa izan behar du. Elikadurak beraz, osasun fisikoaz aparte, psikikoa eta soziala ere barne hartzen du, gure gizartean nolabait sozializatzeko tresna ere badelako. Oso garrantzitsua da adin honetako hurrek elikagaien erosketan eta prestaketan parte hartzea, ezagupen gastronomikoan haztea helburua izanik. Era honetan, umeen autoestimua areagotu egiten da haiek ere haien bizitzako momentu garrantzitsuenetan parte hartu dezaketelako haiek ere protagonistak izanik.

Adin honetan, jatorduan izaten den jarrera, ezinbesteko faktore hartu daiteke haur batek elikadura momentuari ematen dion garrantzian, eta ondorioz, ongi elikatzearen garrantzian. Jarrera honen barne hainbat puntu kontutan hartu daitezke: ongi mastekatzeta, aulkian bizkarra zuzen izanda eta mahaiari egoki gerturatuz esertzea, mahaitik behar ez denean ez altxatzea edota koilara, sardeska eta nabala ongi hartzea. Jarrera hau lortzeko, Herrero Martin (2018) nutrizionistak, *mindful eating* edo *arreta osoz jatearen* teknika gomendatzen du. Teknika honek, jateko ekintzan erabat presente egotean datza, zentzu guztiak horretan jarritz eta ez beste edozertan (telebista ikusi edota jolastu). Era honetan, jaten dugunaz kontziente gara eta zaporea, itxura, kolorea eta usaina bezalako aspektuak erreparatzen ditugu.

2. Jarduera fisikoa: Haurren osasun fisiko nahiz psikikoa, hein handi batean egiten duten jarduera fisikoa eta kirolaren kantitatea eta kalitateak baldintzatzen du. Hortaz, etapa honetan jarduera fisikoa izatea beharrezkoa da elikadura osasuntsu bat mantentzea bezalaxe. Izan ere, bi arlo hauek betetzeak, epe labur eta luzeko gaixotasunak prebenitzea dituzte, gaixotasunik eza eta ongizatea modu erabakigarrian baldintzatuz (Casado Flores, 2016). Hala eta guztiz ere, eskolako etapan, Europako umeek, eta Espainiar umeek batez ere, bizitza sedentario bat daramate eta ez dute ia jarduera fisikorik praktikatzen.

Gizaki helduaren gorputza, umearen gorputza bezala, egunero jarduera fisikoa praktikatzeke egina dago. Gizakiok genetikoki baldintzatuta gaude mugitzeko eta

historian zehar ehizatzen, ura bilatzen, bizitzeko leku egokiak bilatzen edota animalia arriskutsuengandik ihes egiten biziraun dugu. Beraz, gizakiak betidanik erabili ditu bere muskuluak bere bizitzako edozein arlotan. Umeak gainera, beren amaren sabelean daudenetik mugitzen dira jarduera fisikoa egiten prestatzeko. Hala eta guztiz ere, ume hauek eskola etapa hasten dutenean, egunaren ordu gehienak eskolan pasatzen dituzte ia mugitu gabe. Gainera, izaten duten denbora librea edo aisialdia eskolaz kanpoko jardueren bitartez eta etxerako lanen bitartez betetzen da ume hauek jarduera fisikoa egiteko ia denborarik gabe utziz. Ume hauek ume sedentarioak bilakatzen dira.

Jarduera fisikoa praktikatzeak, hainbat abantaila ditu haurren osasunean Espainiako Gobernuko *Perseo* programan (2008) adierazten eta Casado Flores (2016) pediatrik idatzitako liburuan azaltzen den moduan: garapen eta gaitasun fisikoan, nahasmendu metabolikoetan, osasun psikologikoan, gaitasun kognitiboan eta harremanetan. Hurrengo taulan abantaila mota horien barne hainbat adibide azaltzen dira:

1. Taula: umeengan jarduera fisikoa egitearen abantailak.

ABANTAILA MOTA	ABANTAILA
1. Garapen eta gaitasun fisikoa	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinazioa, lateralitatea, motrizitatea eta oreka lantzen eta garatzen dituzte trebezia areagotuz (Espainiako Gobernua, 2008). • Ondorio positiboak ditu hezurren dentsitate mineralean, hezurak eta artikulazio osasuntsu eta indartsuak sortzen lagunduz (Aranceta Bertrina, 2013). • Indarra eta erresistentzia handitzen laguntzen du, muskulu indartsuak garatuz (Casado Flores, 2016).

	<ul style="list-style-type: none"> • Sistema kardiobaskularraren ahalmena handitzen du, esfortzu ahalmena hobetzen lagunduz (Casado Flores, 2016).
2. Nahasmendu metabolikoak	<ul style="list-style-type: none"> • Gehiegizko pisua duten umeen gorputzeko eta biriketako koipea murrizten laguntzen du, eta pisu normala duten subjektuetan gantz maila osasungarriak mantentzen laguntzen du (Aranceta Bertrina, 2013). • Kolesterol ona handitzen du eta triglizerido maila murrizten du (Casado Flores, 2016). • Odol-presioa murrizten du hipertentsioa duten umeetan (Casado Flores, 2016). • Autoestimua altuagoa dute, horrela obesitatea gutxituz, askotan autoestimua urria edo depresioa arintzeko elikagaien gehiegizko kontsumoagatik sortzen dena (Herrero Martin, 2018).
3. Osasun psikologikoa	<ul style="list-style-type: none"> • Autokontzeptua garatzen laguntzen du eta autoestimua eta besteenganako errespetua areagotuz (Pepiñan Guerras, 2013). • Muskuluak mugitzean, endorfina izeneko sustantziak askatzen dira zoriontasunaren hormonak ere deituak direnak. Horregatik, jarduera fisikoa egiten duten umeak askoz ere zoriontsuagoak dira egiten ez duten umeekin alderatuz (Casado Flores, 2016). • Sedentarioak ez diren umeak, gutxiago deprimitzen dira eta antsietate maila askoz ere txikiagoa da. Ondorioz, ongizate eta erosotasun sentazio handiagoa sentitzen dute, kirol-jarduera amaitu eta ordu asko irauten duena (Casado Flores, 2016).

4. Gaitasun kognitiboa	<ul style="list-style-type: none"> • Hipokanpoa handitzen denez, memoria areagotu egiten da (Herrero Martin, 2018). • Jarduera akademikoen bitartean duten jarrera hobetzen dute (Herrero Martin, 2018). • Jarduera fisikoa egiten duten umeak, hobeto lo egiteaz gain, hobeto ere jan egiten dute eta honek atsedenaldiaren kalitatea bermatzen du kontzentrazioa ere ahalbidetuz (Casado Flores, 2016).
5. Harremanak eta sozializazioa	<ul style="list-style-type: none"> • Sozializazioa errazten du eta haurrei lotsa gainditzen laguntzen die (Pepiñan Guerras, 2013). • Talde jardueretan, jolasen arauak errespetatzen ikasten dute eta hortaz, eguneroko bizitzan planteatzen diren arauak ere errespetatzen dituzte (Pepiñan Guerras, 2013). • Era osasuntsu batean dibertitzen ikasten dute (Espainiako Gobernua, 2008). • Irabazten zein galtzen ikasten dute eta baita sufrimendua eta neke fisiko eta psikikoa jasaten ere (Casado Flores, 2016). • Zenbait balore garatzen laguntzen die: talde lana, errespetua, elkarlaguntza, etab. (Espainiako gobernua, 2008).

6-11 urte tartean dauden umeek, haien ezaugarri motorrei egokitzen zaizkien jarduera fisikoa egin behar dute. Honetaz gain, oso garrantzitsua da hauentzako dibertigarria izatea jarduera fisikoa egitea ongizatearekin lotzeko eta honekiko ikuspegi negatiboa ez izateko. Bestetik, adin tarte honetan, ez da lehiakorra den jarduera fisikoa edo kirola gomendatzen, oraindik ez dituztelako muskulu eta

hezur guztiak garatu. Egokiena den jarduera fisikoa, gorputzeko muskulu eta hezur guztiak mugitzen laguntzen duena da, koordinazioa, motrizitatea, oreka eta indarra hobetzeko (Casado Flores, 2016).

Laburbiltzeko, jarduera fisikoa egitea ez da soilik umeak izan dezakeen apeta edo kapritxo bat; garapen pertsonal, psikologiko eta fisikorako behar bat baizik.

3. Emozioak: Emozioen ikuspegitik baldintza osasungarrietan heztea, pertsonaren egonkortasuna bere bizi-ibilbidean zehar ziurtatzea da; horregatik, esanguratsua da etapa honetako haurrak emozio-osasunean heztea (Pepiñan Guerras, 2013). Egungo umeak etorkizuneko helduak izango diren heinean, haien nortasuna eta bizitzarekiko duten jarrera haien garapenaren lehen etapetatik ezartzen hasten da. Nortasun eta jarrera hau lehen hezkuntzako etapan garatzea oso garrantzitsua izango da umeen osasun emozionala ziurtatuko dugulako eta etorkizunean gizartean heldu osasuntsuak izango ditugulako.

Osasun emozionala, gizabanakoa haren ingurura era egokienean egokitze aukera ematen duen ongizate fisiko eta psikologikoaren egoera da (Pepiñas Guerras, 2013). Kontzeptu hau, nahiz eta zuzenean erlazionaturik dauden, adimen emozionalarengandik ezberdindu behar da. Adimen emozionala sentimenduak eta emozioak kudeatzeko eta bereizteko gaitasuna da, eta aldi berean, ezagutza horiek pentsamenduak eta ekintzak zuzentzeko erabiltzea. Egiaztatuta dago, pertsona baten koiziente emozionalak, eta ez adimen koizienteak, bizitzan izandako arrakasta baldintzatzen duela.

Adimen emozionalaren osagaiak bost dira:

- Emozioen ezagutza: adimen emozionala duen pertsonak emozio bat bizitzen ari denean hau ezagutzeko eta etiketatzeko edo izena emateko gai da.
- Emozioen kudeaketa: norberaren emozioez kontziente izateak aukera ematen dio gizabanakoari emozio horiek sozialki onartuta dagoen moduan bideratzeko eta adierazteko. Horrela, inpulsibitatea eta estresa

bezalako egoerak era egokian kudeatzeko gai da gaitasun hau daukan pertsonak.

- Automotibazioa: egoera ezberdinetan bere burua motibatzeke gai den pertsona arrakasta gehiago lortuko ditu.
- Besteen emozioen antzematea: hizkuntza ez berbala erabiltzeko gaitasunak ahalmen handia izango du besteen emozioak identifikatzeko garaian eta besteen beharrak ulertzeko garaian.
- Harremanak ezartzea: Banakoaren emozioak adierazteko eta besteenak ulertzeko gaitasunak, pertsonen arteko harremanak errazago sortzeko bidea irekiko du.

Adimen emozionala beraz, osasun emozionala lortzeko ezinbesteko elementua da. Bost osagai hauek maneiatuz gero, osasun emozional egokia lortzeko aukera gehiago egongo baita.

Osasun emozionalak, era berean, bi talde nagusitan banaturiko hainbat osagai dauzka:

- Pertsonalak: bakoitzaren buruaren ulermena eta kontrola izateko baliabide izaten dira.
 - Autokontzeptua: pertsona bakoitzak bere buruarekiko daukan ideien multzoa; eta *nolakoa naiz?* eta *zeintzuk dira nire ezaugarriak?* galderei erantzuten diete. Bakoitzaren gaitasunez kontziente izateak, bizitzako egoera desberdinei seguruago aurre egitea ekarriko du, hutsegiteak ere onartuz. Autokontzeptua askotan besteek esaten digutenaren arabera eratzen da eta hortaz, umeengan etiketak ezartzea oso arriskutsua izan daiteke.
 - Autoestimua: autokontzeptuarekin zuzenean erlazionatuta dago eta bakoitzak bere buruarekiko daukan balorazio positibo zein negatiboa da. Kasu honetan, umeek balorazio hau onartzea oso garrantzitsua izango da haien gaitasunez konturatu ahal izateko eta besteekin hobeto erlazionatu ahal izateko. Autoestimua

limiteak ezarriz, ardurak emanaz edota berarengandik espero dena komunikatuz sortu daiteke.

- Autokontrola: norberaren eta besteen ekintzen ondorioei aurrea hartzeko gaitasuna da, eta, horrela, norberaren jokabidea kontrolatzeko gaitasuna. Umeak esperientziaren bitartez eraikiko du autokontrola eta honek harreman sozialetan eragin handia izango du.
- Automotibazioa: helburu edo lorpen batzuk lortzeko bakoitzaren buruari motibatze gaitasuna da. Askotan motibazioa osagai klabea izaten da zerbaiten lorpenean banakoak ez dituelako mugak jartzen eta zerbait lortzeko edozer gauza egiten du. Izandako esperientziak askotan automotibazio hau baldintzatzen du.
- Kontrolaren lokalizazioa: pertsona batek bere jokabidearen ondorioak bere buruari edo besteei egozteko duen joera da. Besteei egozteko joera dagoenean, ondorioei eta errealitateari aurre egiteko gaitasuna galdu egiten da bere buruarekiko kontrola galduz.
- Esleipenen sistema: pertsonok eredu mentalak eraikitzen ditugu gertakariak azaltzeko eta aurreikusteko. Ideien-sistema bat dugu, eta bertatik, gertatzen diren gauzak interpretatzen ditugu zergatik gertatu den, ze ondorio izango dituen gertatutako edota nola eragingo didan galderei erantzunez. Umeetan, bere jokabidea arautzeko eta zer egin edo esan behar duen jakiteko eta gertakariak aurreikusteko balio du.
- Frustrazioaren tolerantzia: frustrazioa emozio negatiboa bat da, porrotak eragiten duena, eta haserrea, amorrua edota tristezia bezalako emozioekin lotuta dago. Beraz, honekiko tolerantzia porrota era osasuntsu batean jasateko maila izango litzateke. Ume batek frustrazioaren tolerantzia altua baldin badauka, bizitzako egoera desberdinei errazago aurre egingo die (gosea, nekea, beroa, besteen iritzia, etab.).

- Erlazionalak: besteekiko erlazioetan inplikaturik daude eta harremanak sortzeko baliabide izaten dira.
 - Enpatia: Besteen egoera emozionalak sentitzeko eta bizitzeko gaitasuna da haien sentimenduak ulertuz, interpretatuz eta partekatuz. Erlazio interpertsonalak ezartzeko balio du eta bakoitzaren sentimenduak ere ulertzen laguntzen du.
 - Asertibitatea: egoera desberdinetan norbera den bezalakoa jokatzeko gaitasuna da, askatasunez adierazteko eta besteek guk sentitzen eta pentsatzen duguna jakitea ahalbidetzea. Askotan presioek eta autoestimu baxuak eraginik, besteengandik manipulatuak izaten gara eta gure askatasuna arriskuan jartzen dugu. Asertiboa den umea beraz, erasoetatik babesteko eta autoestimu positiboa garatzeko gai izango da, harreman toxikoak alde batera uzteko gai izanez.
 - Lotura afektiboa: osasun emozionalaren elementu garrantzitsua da, batez ere umeengan. Lotura afektibo seguruak ezarrita dituzten umeek segurtasun faktore garrantzitsuaz baliatzen dira eta egonkortasun emozional seguruagoa daukate.
 - Gaitasun sozialak: banakoak besteekin era arrakastatsu batean erlazionatzeko dituen baliabideak dira. Gaitasun sozialak garatzen dituen ume batek beraz, edozein egoeretan moldatzeko eta eroso sentitzeko gaitasuna izango du egoera desberdinei aurre egiteko gai izanez.

Honetaz gainera, osasun emozionalarekin estuki loturik dagoen kontzeptua emozio-hezkuntza dugu. Emozio-hezkuntza, garapen emozionala garapen kognitiboaren ezinbesteko osagarri gisa indartu nahi duen hezkuntza-prozesu etengabea da, biak nortasun integrala garatzeko funtsezko elementu izanik. Eskoletan emozio-hezkuntza garatzen baldin bada, ikusi dugun moduan, umeek beren buruarekiko kontrol handiagoa izango dute arrakasta ziurtatuz eta psikologikoki osasuntsu heziz. Izan ere, gizakiaren konplexutasuna ez da bere gaitasun akademiko eta intelektualak soilik indartuz garatzen, pertsona gisa

garatzeko aukera emango dioten beste gaitasun batzuk ere garatuz baizik Aguaded Gómez (2015).

Pepiñan Guerras (2013) adituak bere liburuan aipatzen duen moduan, osasun emozionalean hezteko, hezitzaileok zaindu beharko ditugun bost estrategia kontutan izan beharko ditugu: hezitzaileak ikasleekiko duen jarrera, komunikazioa (adieraztea eta entzuten jakitea), gelako giroa, baloreak eta ezarritako arauak. Era berean, egunero egiten diren jarduera eta ekintza mota desberdinak garrantzitsuak izango dira emozioen hezkuntzarako. Ekintza edo jarduera hauetako batzuk batzarra (iritziak edota emozioak guztiekin partekatzeko), agurrak (lotura afektiboa ezartzeko eta autoestimua garatzeko) edota ardurak jartzea (biltzea, data jartzea, lanetan zerbait egokitzea, etab.) izan daitezke.

2.3. Osasuna eskolan

Aztertuko den moduan, eskolak paper garrantzitsua dauka Lehen Hezkuntzako ikasleen osasuna ziurtatzeko. Horretarako curriculumean zein zentzutan egiten zaion erreferentzia aztertuko da, osasunaren hezkuntza eta sustapena zertan datzan ikusiko da eta azkenik, Nafarroa mailan osasuna sustatzeko zein proiektu martxan dauden zerrendatuko da atal honetan.

2.3.1. Curriculumak

2014ko Nafarroako Foru Komunitatean Lehen Hezkuntzako curriculumak ezartzen duen moduan, etapa honetan osasunaren hezkuntzarekin zerikusia duten hainbat helburu, xedapen eta eduki lortu behar dira.

1. Etapako helburuak:

- a. “Higienea eta osasuna aintzat hartu, norberaren eta besteen gorputza onartu, desberdintasunak errespetatu eta gorputz hezkuntza eta kirola garapen pertsonal eta sozialerako lagungarri gisa erabiltzea”.

Helburu hau erdiestea ahalbidetuko dieten gaitasunak haurrengan garatzen lagundu behar du Lehen Hezkuntzak. Hortaz, osasuna aintzat hartzea izango da helburuetako bat 6-12 urte bitarteko etapa honetan. Hau aintzat hartuko da bakoitzaren eta besteen gorputza onartuz eta batez ere jarduera fisikoa sustatuz.

- b. “Nortasunaren arlo guztietan eta besteeikiko harremanetan ahalmen afektiboak eta indarkeriaren, edonolako aurreiritzi eta diskriminazioen eta estereotipo sexisten aurkako jarrera garatzea”.

Helburu honetan nahiz eta osasuna hitza zuzenean ez aipatu, arlo honekin zerikusia duen helburua izan daiteke. Izan ere, bakoitzaren nortasuna, autoestimua eta besteeikiko errespetua garatzen baldin bada, ongizate soziala eta psikologikoa bermatzen da.

2. Xedapenenak: 3. xedapen gehigarriak honela dio: “Ariketa fisikoa eta dieta orekatua sustatzea. Lehendabizi, ariketa fisikoa eta dieta orekatua haurren portaeraren parte izateko neurriak hartuko ditu Hezkuntza Departamentuak. Horretarako, ikastetxeekin batera, ikasleek kirola eta ariketa fisikoa egitea sustatuko du, bizimodu aktiboa, osasungarria eta autonomia bultzatzeko garapen egokia bermatze aldera, eskumena duten erakundeen gomendioei jarraituz. Ikastetxeetan horretarako hartzen diren neurriak diseinatu, koordinatu eta ikuskatzeko ardura esparru horietan kualifikazio edo espezializazio egokia duten irakasleek hartuko dute.” Hortaz, ikasleek ohitura osasungarriak barneratzea ere garrantzitsua izango da Lehen Hezkuntzako etapan.
3. Edukiak: zenbait ikasgaietan osasuna edukien artean aipatzen da eta beraz ikasleek bereganatu beharrekoak izan beharko dira. Kasu honetan, 6. mailako edukiak kontutan hartuko dira Lehen hezkuntzako etapa bukatzean jada ikasi beharreko edukiak direlako.

- a. Natur Zientziak: arlo honetan funtsezko kontzeptua dugu “gizakia eta osasuna” eta hortaz, arlo honetan eduki bloke bat hartzen du, bigarren blokea hain zuzen ere. Gizakia eta osasuna multzo honetan hainbat eduki landu beharko ditu ikasleak: gizakiaren gorputza eta haren funtzionamendua; anatomia eta fisiologia, aparatuak eta sistemak; bizitzeko funtzioak giza espeziean: nutrizioa (arnas, digestio, zirkulazio eta iraitz aparatuak) eta ugalketa (ugaltze aparatuak); osasuna eta eritasuna, giza organismoko aparatu eta sistemei eragiten dieten eritasun nagusiak; eritasunei aurrea hartzeko aztura osasuntsuak, jokabide arduratsua; drogen kontsumoaren ondorio kaltegarriak; osasuna eta elikadura hobetzen dituzten zientziaren aurrerapenak; lehen sorospenen oinarritzko jarduketak ezagutzea bere burua eta besteenak laguntzeko; nortasun eta autonomia pertsonalak, besteekiko harremanak; eta bukatzeko, erabakiak hartzea: irizpideak eta ondorioak. Beraz, ikasgai honetan pisu garrantzitsua duen alderdia dugu osasuna.
- b. Gorputz Hezkuntza: osasunaren arloarekin zuzenean loturik dagoen ikasgaia da. Curriculumean aipatzen den moduan zuzenean honako honekin dago loturik: osasunarekin erlazionatutako gaitasunez jabetzea, eta horretarako erregulartasunez ariketa egiteko ohiturak hartzen laguntzeko ekintzak erabiltzea, baita osasungarriak ez diren jarduera sozialen aurrean jarrera kritikoak hartzen laguntzeko ekintzak ere. Gainera azpimarratzen da ohitura osasuntsuak hartzeari dagokionez, oso garrantzitsua dela kontuan izatea eskolako haurren %80k eskolan bakarrik egiten dituztela gorputz jarduerak Europako Batzordearen 2013ko Eurydice txostenak dioen moduan. Horregatik, eskola garaiko Gorputz Hezkuntzak presentzia garrantzitsua izan behar du eskola ordutegian, bizimodu sedentarioari aurre egin nahi bazaio, arrisku faktore bat baita, eragina duena gaurko gizarteko gaitz hedatuenetako batzuetan. Ikasgai honetan edukien 4. multzoan aipatzen dira osasunarekin erlazionatuta dauden edukiak nahiz eta beste eduki multzoak lantzen diren bitartean osasuna ere lantzen den aldi berean.

3. bloke honek “jarduera fisikoa eta osasuna” du izena eta eduki hauek hartzen ditu bere barne: Gorputzaren zainketa. Jarrera eta elikadura osasungarrien ohiturak hartzea eta gorputz-higienea autonomiaz zaintzea; Jarduera fisikoaren ondorioak osasunaren eta ongizatearen gainean. Jarduera fisikoak osasunaren eta ongizatearen gainean dituen ondorio onuragarriak ezagutzea, eta osasungarriak ez diren jarduerak identifikatzea; Osasunerako ahalmen fisikoak hobetzea: erresistentzia kardiobaskularra, malgutasuna eta indarra-erresistentzia; Jarduera fisikoa egitean, lesioak prebenitzea. Beroketak egitea, esfortzua neurtzea eta indarberritzea; Jarduera fisikoa egitean, inguruarekiko segurtasun-neurriak hartzea. Materialak eta espazioak behar bezala erabiltzea; Jarduera fisikoa osasuna zaintzeko eta hobetzeko baliabidetzat hartzea; Prebentzioa elikaduraren ohitura txarrei dagokienez: obesitatea, bigorexia, anorexia eta bulimia; Dieta osasungarriak prestatzea; eta azkenik, Lehen laguntzak kirola egitean, ikastetxearen esparruan eta aisialdian.

- c. Beste arloak (balore sozialak, gaztelania, euskara, matematika, arte hezkuntza, etab.): ikasleen ongizate psikiko naiz soziala bermatzen duten edukiak ere lantzen dira ikasgai hauetan, nahiz eta modu zuzenean ez aipatu aurreko beste bi ikasgaietan bezala.

Esaterako, Gizarte Zientzien arloan, argi eta garbi aipatzen da askatasun pertsonala, erantzukizuna, herritartasun demokratikoa, elkartasuna, tolerantzia, berdintasuna, errespetua eta justizia eta diskriminazio mota oro gainditzeko lagunduko duten balioak transmititzea eta praktikan jartzea izango dela helburu garrantzitsuenetako bat. Xede modura ere hartzen da (eta hura lortzera bideratuta dago Espainiako hezkuntza sistema) herritartasuna gauzatzeko eta bizitza ekonomikoan, sozialean eta kulturean aktiboki parte hartzeko prestatzea, jarrera kritikoarekin eta arduratsuarekin eta ezagutzaren gizartearen egoera aldakorretara egokitzeko gaitasunarekin parte hartzeko, hain zuzen. Hortaz,

osasunaren definizioan aipaturiko ongizate sozial hori lortzeko helburuarekin, gizartean bizitzen jakitea izango da lortu beharreko oinarritzko gaitasunetako bat. Gizartean moldatzen jakiteak, esan bezala, ongizate sozial hori lortzen lagunduko dio ikasleari gizartea nola funtzionatzen duen ulertuz eta honen arabera jardunez. Edukien artean, bi multzo egiten diote erreferentzia aipatutako helburuari: “Bizi garen mundua” izeneko 2. blokea eta “Gizartean bizitzea” izeneko 3. blokea. Era berean, 4. blokeak, hau da, denboraren aztarnak, gaur egungo mundua eta honen funtzionamendua nondik datorren hobeto ulertzen lagunduko die.

2.3.2. Osasunaren sustapena eta osasun hezkuntza

Villar Aguirreren (2011, 239) hitzetan “nahiz eta gaixotasunen diagnostiko eta tratamenduak asko aurreratu diren azken hamarkadetan, prebentzio neurriak eraginkorrenak dira bizitza osasuntsu eta duin bat lortzeko”. Horregatik, azken urteetako egoeraren aurrean, osasun-arretaren helburua guztiz aldatu da, tratamenduari eta diagnostikoari garrantzia gutxiago emanez eta, osasunaren sustapenari lehentasuna emanez.

Osasunaren sustapenak, pertsonak beren osasunaren kontrol handiagoa izatea ahalbidetzen du. Gizarte eta ingurumen-arloko esku-hartze anitzak hartzen ditu bere baitan, banakako osasuna eta bizi-kalitatea mesedetzeko eta babesteko, osasun arazoaren funtsezko kausak prebenitu eta konpontzeko (OMS, 2020). Osasunaren sustapenak beraz, tratamendua eta sendaketa alde batera uzten ditu eta gaixotasuna edo gaitza ez gertatzeko bideak bilatzen ditu.

Osasunaren sustapenak hiru funtsezko osagai ditu OMSen (2020) arabera:

1. *Osasun gobernantza ona edo egokia*: Osasuna sustatzeko, beharrezkoa da gobernu-sailetako politika-formulatzaileek osasuna beren politikaren funtsezko alderdi bihurtu behar dute. Horrek esan nahi du osasun-ondorioak kontutan

hartu behar dituztela beren erabaki guztietan, eta lehentasuna eman behar dietela jendea gaixotzea edo lesionatzea saihesten duten politikei.

Politika horiek sektore pribatuaren pizgarriak osasun publikoaren helburuarekin uztartzen dituzten erregulazioen bidez babestu dira; esaterako, produktu kaltegarriak edo osasungaitzak zergapetzen dituzten zerga-politikak harmonizatu behar dira, hala nola, alkohola, tabakoa eta gatzetan, azukreetan edo gantzetan aberatsak diren elikagaiak, beste arlo batzuetan merkataritza suspertzeko neurriekin. Era berean, urbanizazio osasungarria babestuko duten legeak aldarrikatu behar dira, oinezko joan-etorriak erraztuz, airearen eta uraren kutsadura murriztuz edo kaskoa eta segurtasun-uhala erabiltzeko derrigortasuna betez.

2. *Osasun-hezkuntza*: Pertsonak aukera osasungarriak hautatzeko aukera emango dieten ezagutzak, gaitasunak eta informazioa eskuratu behar dituzte, adibidez, elikadurari eta behar dituzten osasun-zerbitzuei dagokienez. Aukera horiek aukeratzeko aukera izan behar dute, eta beren osasuna hobetzen jarraituko duten arau-neurri berriak eskatu ahal izango dituzten ingurune batez gozatu behar dute.
3. *Hiri osasuntsuak*: Hiriek zeregin nagusia dute osasunaren sustapenean. Udal-mailako lidergoa eta konpromisoa funtsezkoak dira hiri-plangintza osasungarria egiteko eta komunitateetan eta lehen mailako arretako zentroetan prebentzio-neurriak praktikan jartzeko. Hiri osasuntsuek herrialde osasuntsuak sortzen laguntzen dute, eta, azken finean, mundu osasuntsuago bat.

Eskolan ematen den osasunaren sustapena, *Schools for Health in Europe* (2019) bere eskola eskuliburuan adierazten duen moduan, hezkuntza edo eskola komunitateko pertsona guztien osasuna hobetzeko edota babesteko egiten den edozein jarduerari egiten dio erreferentzia. Eskoletan osasuna sustatzeak osasunerako hezkuntza gehitzen du ikasgelan. Hortaz, osasunaren sustapena eta osasunerako hezkuntza eskola

testuinguruan elkarrekin landu behar diren arloak dira eta bata ez da bestea gabe beteko.

Espainiako Osasunaren Ministeritzaren (2020) arabera, pertsonen beren osasunaren gaineko kontrola areagotzea ahalbidetzen dien prozesua da, hura hobetzeko helburuarekin. Pertsonen gaitasunak eta trebetasunak areagotzeko ekintzak ez ezik, osasunaren baldintzatzaileetan eragina duten gizarte-, ingurumen- eta ekonomia-baldintzak aldatzeko ekintzak eta barne hartzen ditu.

Osasunerako hezkuntzari dagokionez, historian zehar era askotara definitua eta garatua izan da. Perea Quesada adituak (2018), osasunerako hezkuntza, haurtzaroko lehen urteetan hasten den etengabeko hezkuntza-prozesu bezala definitzen du, banakoaren dimentsio guztiak, ekologikoa eta soziala, ezagutzera bideratua dagoena, bizitza osasuntsua izateko eta osasun kolektiboan parte hartzeko planteatzen dena. Beraz, argi dago osasunerako hezkuntzak giza osasuna hobetzea duela helburu nagusia bizimodu osasungarriaosatzen duten jarrera eta portaera positiboen garapenean zentratuz.

Osasun hezkuntza, lehen aldiz, ikasgai autonomo bat bezala, Massachusettseko Institutuan aurrera eramanean zen programa batekin, 1921. urtean ezarri zen; nahiz eta 1919. urtean haurren osasunari buruzko konferentzia batean jada aipatu zen. Hala ere, 1977. urtera arte ez zen hezitzaileek osasun publikoan zuten papera zehaztu (Perea Quesada, 2018).

Espainiako Osasunaren Ministeritzaren arabera, osasunerako-hezkuntza, alfabetizazio sanitarioa kontzienteki hobetzera bideratutako ikaskuntza aukerak barne hartzen ditu. Aukera horien artean, biztanleriaren ezagutza hobetzea eta osasuna hobetzera bideratutako trebetasun pertsonalen garapena daude. Osasuna sustatzeko tresna bat, eta, beraz, osasun, gizarte eta hezkuntza arloko eskualdeen eginkizun garrantzitsua da.

2.3.3. Osasuna sustatzeko proiektuak Estatu mailan

Aurretik aipaturiko, AESAN eta FEADRS jantoki guztietan menu osasuntsuak ezartzeko sinaturiko hitzarmenarekin batera, 2005. urtean, Elikadurarako, Jarduera fisikorako eta Obesitatearen prebentziorako Estrategia (NAOS) abian jarri zen umeengan zengoen

Jantokian osasuna sustatzeko proiektu pedagogikoa

osasun arazoa ikusirik. Estrategia honek, osasunaren sustapena globala izateko, gizarteko hainbat arlotan esku-hartzea zuen helburu: familia, eskola, osasun-zerbitzuak eta enpresen arloak.

6 komunitate autonomoetako (Andaluzia, Kanariak, Gaztela eta Leon, Extremadura, Galizia, Murtzia eta Ceuta eta Melilla) Lehen Hezkuntzako 67 eskoletan, 2006. urtean, osasunaren sustapenean lan egiteko asmoz, PERSEO programa martxan jarri zen. Programa honen helbururik nagusia elikadura-ohitura osasungarriak eta eskoletan jarduera fisikoaren sustapena zen. Hemendik aurrera, eskoletan osasuna sustatzeko proiektuak garatu ziren ikasleengan obesitatea murriztu eta osasuna sustatzeko.

Nafarroan, 2006. urtean “Tranki” proiektu pilotoa eratu zen. Proiektu honen bitartez, 6 eta 7 urte bitarteko umeen obesitate indizeak nabarmen jaitsi ziren %16tik %12ra. Hau hitzaldi ezberdinen, eskola-jantokietan esku-hartzearen eta dieta eta ariketa fisikoaren analisiaren bitartez lortu zen.

Gaur egun, Nafarroan, osasunaren sustapenaren alde, Lehen Hezkuntzako hainbat ikastetxek parte-hartzen dute SHE (Schools for Health in Europe network) sarean. Sare hau Osasunerako Europako eskolen plataforma bat da eta bere helburu nagusia eskolan osasuna sustatzearen alde lan egiten duten erakunde eta profesionalak laguntzea da. Plataforma honetan Europa eta Asiako hainbat herrialdek parte hartzen dute eta guztiek eskoletan osasunean hezitzeak dute helbururik nagusia.

Osasuna sustatzean duen eskola batek plan egituratu eta sistematiko bat gauzatzen du ikasleen, irakasleen eta irakasle ez diren langileen osasunaren eta ongizatearen alde. Honen xedea aztura osasungarriak irakastea eta horrela, arrisku faktoreak ezabatzea da; eta, hartara, modu positibo batean eragitea biztanleen osasunean. Horretarako, osasunerako hezkuntzaz baliatzen dira, Osasunaren Batzorde Teknikoak koordinatutako ikastetxeetako jarduerak eta dinamika ezberdinen bidez garatzen dena.

Europar, eskola osasuna sustatzeko SHEk duen ikuspegiak, bost balio eta bost euskarri ditu (Hezkuntza departamentua, 2020b):

1. Balioak:

- a. Ekitatea: Osasuna sustatzen duten eskolek berdintasunezko irisgarritasuna bermatzen dute hezkuntza eta osasun arloetako aukera orotara. Hala, osasuneko desberdinkeriak murriztu daitezzen ahalbidetzen dute.
- b. Jasangarritasuna: Osasuna sustatzen duten eskolak jabetzen dira osasuna, hezkuntza eta garapena arras loturik daudela. Eskolak aldi berean dira bai ikaskuntza akademikorako zentroak, bai laguntza-zentroak ikasleak etorkizunean gizartean izanen duten eginkizunari buruzko ikuspegi positibo eta arduratsua garatzeko. Osasuna sustatzen duten eskolak bikainen garatzen dira baldin eta epe luze batean eta modu sistematikoan gauzatzen badituzte beren ahaleginak eta lorpenak. Emaitzak (hala hezkuntzan, nola osasungintzan), gehienbat, epe ertainean edo luzean lortzen dira.
- c. Inklusioa: Osasuna sustatzen duten eskolei aniztasuna onuragarria zaie eta eskolak ikaskuntza-erkidegoak izan daitezzen ziurtatzen dute, kide guztiek konfiantza eta begirunea senti ditzaten. Garrantzitsuak dira hezkuntza-erkidegoa osatzen duten guztien arteko harreman onak.
- d. Ahalduntzea eta Ekintza-gaitasuna: Osasuna sustatzen duten eskolek haurrak, gazteak eta hezkuntza-erkidegoko kide guztiak gaitzen dituzte bai parte-hartze aktiborako, osasunari loturiko xedeak lortzearren, bai eskolan zein erkidegoan jarduteko, haiek erdiestearren.
- e. Demokrazia: Osasuna sustatzen duten eskolek balio demokratikoak dituzte oinarri eta eskubideen erabilera praktikatzen dute, baita norberak erantzukizunak bereganatzea ere.

2. Euskarriak:

- a. Parte-hartzea: Parte-hartze esanguratsuak eskolako partaide sentitzen laguntzen die ikasleei, irakasleei, irakasle ez diren langileei eta familiei. Sentimendu hori aldeztu aurreko baldintza da osasuna sustatzeko jarduerak eskolan eraginkorrak izan daitezzen.

- b. Hezkuntza-kalitatea: Osasuna sustatzen duten eskolek irakaskuntza/ikaskuntza prozesu hobeak sortzen dituzte. Ikasle osasuntsuek hobeki ikasten dute, irakasle eta langile osasuntsuek hobeki egiten dute lan eta gogobetetze-maila handiagoa dute lanean. Eskolako emaitzak maximizatzea da eskolen eginkizun nagusia. Osasuna sustatzen duten eskolek eskola orokor baten hezkuntza eta gizarte arloko jomugak erdiesten laguntzen dute.
- c. Ebidentzia: Osasuna sustatzen duten eskolek ezagutzen dituzte, eskola-osasuna sustatzeko ikuspegian eta praktikan ardazturik, dauden ikerketak eta ebidentziak hala osasun-gaietan (adibidez: osasun mentala, elikadura, substantzien kontsumoa), nola eskolako beste afera orokorragotan.
- d. Eskola eta erkidegoak: Osasuna sustatzen duten eskolak beren inguruko erkidegoko parte dira. Eskolaren eta erkidegoaren arteko elkarlan aktiboa sustatzen dute, eta eragileak dira osasun arloko gizarte-kapitala eta alfabetatzea sendotzen.
- e. Osasunari buruzko ikuspegi globala: Politiken eta hezkuntza-jardunen arteko koherentzia behar da eta eskola-erkidego osoak onartu eta ulertu behar ditu jardun horiek. Ikuspegi horrek honako hauek dakartza berarekin: curriculumeko osasunaren hezkuntzarako ikuspegi parte-hartzaile bat, ekintzara bideratua; kontuan hartzea ikasleek osasunaz duten kontzeptua; eskola-osasunerako politiken garapena: eskolaren ingurune fisikoa eta soziala garatzea; bizitzarako gaitasunak garatzea; eskolaren eta erkidegoaren arteko loturak gauzatzea; osasun-zerbitzuak modu eraginkorrean erabiltzea.

Jada, Nafarroako hezkuntza publiko nahiz pribatuan, “Osasuna Sustatzen duen Eskolen Sarea” programaren barne dauden ikastetxeak hainbat dira. Ikastetxe hauek, sortutako eta egindako proiektu batekin, berrikuntza modalitatea gainditu dute; eta egun osasuna sustatzen duten eskolak bezala kontsideratzen diren ikastetxeak dira:

2. Taula: Osasuna Sustatzen duten Eskola Sarean dauden Nafarroako eskolak.
(Hezkuntza departamentua, 2020a)

IKASTETXEA	HERRIA
CIP ETI	Tutera
Colegio Calasanz	Iruñea
Colegio Compañia de Maria de Tudela	Tutera
CPEIP Griseras	Tutera
CPEIP Pitillas	Pitillas
CPEIP Torre Monreal	Tutera
Hegoalde Ikastola HLHIP	Iruñea
CPEIP Martín Azpilicueta	Barasoain
CPEIP Obanos	Obanos
CEE El Molino	Iruñea
CEE Isterria	Ibero
CPEIP Patxi Larraínzar	Iruñea
CIP Tafalla	Tafalla
CPEIP San Bartolome de Marcilla	Martzilla
CPEIP Nuestra Señora del Rosario	Sartaguda
Lizarra Ikastola	Lizarra
CPEIP Virgen de Nieves de Sesma	Sesma

2019-2020 ikasturtean, berrikuntza modalitatean, programa honetan parte hartzen duten ikastetxeak 9 dira. Eskola hauek sarean sartzeko lan proiektu berriak proposatu dituzte aurtengo ikasturtean osasuna sustatzeko asmoz. Aurkeztutako proiektu berriak aurtengo ikasturtean praktikan jartzen ari dira:

3. Taula: 2019-2020 ikasturtean berrikuntza modalitatean dauden proiektuak.
(Hezkuntza departamentua, 2020a)

IKASTETXEA	HERRIA	PROIEKTUAREN IZENA
CPEE Torre Monreal	Tutera	Come sano, juega y ¡diviértete!
Colegio Compañía de Maria de Tudela	Tutera	Salud en compañía
C.I.P ETI	Tutera	Me gusta tu sonrisa
Hegoalde Ikastola HLHIP	Iruñea	Baratza gure bitzizaren ardatza
CP Martin Azpilicueta	Barasoain	Marcha saludable
CPEIP Santos Justo y Pastor	Fustiñana	Fusti con salud
CPEIP Pitillas	Pitillas	Pitillas saludable: creciendo en diversidad
CP Julian Gayarre	Erronkari	Erronkari be active
Colegio Calasanz	Iruñea	Destino nutrición, capital del bienestar
CPEIP GRISERAS	Tutera	Griseras, preocupado y ocupado por ser un colegio saludable
CEE Isterria	Ibero	Me cuido y te cuido
CEE El Molino	Iruñea	Me cuido y te cuido

3. ESPARRU PRAKTIKOA: PROIEKTUA

3.1. Proiektuaren deskribapena

3.1.1. Justifikazioa

Jantoki ordua testuinguru pedagogikoa bilakatuko da ikasleengan ohitura osasungarriak sustatzeko eta hauek ikasteko. Horretarako, testuinguru honetan, tailer eta jarduera ezberdinen bitartez, osasunaren faktore determinatzaile nabarmenenak landuko dira: elikadura, jarduera fisikoa eta emozio-hezkuntza dira.

Era honetan, eskola osoko ikasleek osasun fisikoa, psikologikoa eta soziala bermatzeko erramintak ikasi eta praktikan jarriko dituzte. Izan ere, aurreko atalean ikusi den moduan, osasunean gehien eragiten duten faktore determinatzaileak bizi-ohiturak dira.

3.1.2. Testuingurua

Proiektuan aurrera eramango diren jarduera guztiak eskola testuinguruan aurrera eramango dira; kasu honetan eguerdian, hau da, jantoki orduan. Ordu hau bi momentu nabarmenetan banatzen da: jatordua eta jolas-ordua. Proiektu honetan planteatuko diren jarduerak jolas-ordu momentuan egingo dira gehien bat. Hala ere, proiektua orokortzeko helburuarekin, jatorduan ikasleen osasuna eta gaitasunak hobetuko dituzten zenbait ekintza ere azalduko dira.

3.1.2. Hezkuntza etapa

Ekintza guztietan eskolako lehen hezkuntzako maila guztietako ikasle guztiek parte-hartuko dute. Era honetan, eskolako ikasle guztiengan ohitura osasungarriak sustatuko dira.

Ikasle hauek, Piageten teoria kognitiboaren arabera, operazio zehatzen estadioan dauden ikasleak direla (Saldarriaga-Zambrano, Bravo-Cedeño eta Llor-Rivadeneira, 2016) kontuan hartuko da. Estadio honetan, haurrek eskema operatorioak garatzen dituzte eta pentsamendu logikoa eta itzulgarritasuna dira ezaugarriarik nagusienak. Eskema horiek, berez, itzulgarriak dira, eraldaketei buruzko arrazoiak ematen dituzte, eta ez dute pertzepzio-itxurek gidatzen. Haien pentsamendua itzulgarria da, baina zehatza, zenbakiaren nozioa ulertzen dute, harreman kooperatiboak ezartzeko gai dira (proiektuan zehar landuko den gaitasuna) eta besteen ikuspuntua ulertu eta kontuan hartzeko. Moral autonomoa eraikitzen hasten da.

3.1.3. Hezkuntza-komunitatearen inplikazioa

Schools for Health in Europek (2019), eginiko eskola eskuliburuan, honela dio: “Hezkuntza-komunitate osoaren laguntza eta adostasuna lortzea funtsezkoa da osasuna sustatzen duen eskola eraginkorra izan dadin”. Beraz, proiektu hau osasuna sustatzeko

proiektu bat den heinean, hezkuntza-komunitate guztiaren parte-hartzea beharrezkoa izango da. Horretarako, irakasle, langile eta familia guztien parte-hartzea eskatuko da.

Hasteko, jatorduan egingo diren ekintza guztiak jantokiko langileek gidatuko dituzte eta horregatik, guztien arteko koordinazioa ezinbestekoa izango da talde guztiek berdin jardun ahal izateko. Jolas-orduan egingo diren tailerrak, zenbait hezitzailek (talde kopuruaren arabera) zuzenduko dituzte. Tailer hauetan talde guztiek garapen eta jarraipen berdina izango dute; horretarako, hezitzaile guztiak momentu oro elkarlanean egongo dira.

Bestetik, zenbait jardueretan, eskolako irakasle eta langileak jarduera eta ekintzetan inplikatu dira. Hauen eta jantokiko hezitzaile eta langileen arteko harremana etengabekoa izango da. Izan ere, oso garrantzitsua izango da irakasle eta langile guztiek ohitura osasungarri hauek ere praktikan jartzea ikasleen eredu izan ahal izateko eta ohitura hauek ikasleengan sustatzeko. Gainera, irakasleek ere ebaluazio lanetan parte-hartuko dute landutako ohitura osasuntsuak ikasleengan garatzen diren aztertze.

Bukatzeko, familien erabateko inplikazioa beharrezkoa izango da. Izan ere, hauetan ere osasuna sustatu beharko da; modu honetan, ikasleek ohitura osasungarri horiek bizitzaren arlo guztietan aplikatuko dituzte eta hauek garatzea errazagoa izango da. Horretarako, familiek formakuntza bat jasoko dute proiektuan zehar landutako diren edukiak ezagutzeko eta etxean praktikan jartzeko. Ikasleek eguneko denbora gehiena familiekin pasatzen duten heinean, irakasleek bezala, ebaluazio-lanetan parte hartuko dute. Beharrezkoa izango da helburuen lorpenean haien iritziak jasotzea.

3.1.4. Berrikuntza proposamena eta edukiera berritzailea

Orain arte, eskola gehienetan, helburu didaktikorik gabeko testuingurua izan den jantokia eraldatuko da, ikasteko ingurugiro paregabea bilakatuz. Ikasleek bizi ohitura osasungarriak praktika errealaren bitartez bereganatuko dituzte dinamika, tailer eta jarduera ludikoen, eta kasu gehienetan kooperatiboen bidez.

Proiektuan, eskolako maila desberdinetako ikasleak batera ikasiko dute eta ez dira adina eta mailaren arabera taldeak antolatuko. Jarduera desberdinak egiteko antolatuko diren taldeek maila guztietako ikasleak izango dituzte eta guztiek jarduera berdinak egingo dituzte, talde bakoitzaren ezaugarriak kontuan hartuz eta beharrezkoa izatekotan egokitzapenak eginez.

3.1.5. Hezkuntza teknologien integrazioa

Proiektuan zenbait Informazioaren eta Komunikazioaren Teknologien (IKT) erabilera egingo da. Ahal izatekotan, zenbait ariketa digitalizatu egingo dira ikasgelako arbela digitalean egin ahal izateko. Digitalizatu ahal izateko, *Liveworksheets* (<https://es.liveworksheets.com/>) aplikazioa erabiliko da.

Gainera, posiblea izatekotan, egingo diren zenbait jarduera (zer dira emozioak?, etab.) interneteko *Canva* (https://www.canva.com/es_es/) erramintaren bidez ikasleek infografiak sortu ahalko dituzte. Aplikazio hau era guztietako web-edukiak diseinatzeko eta sortzeko balio du.

Egingo diren jarduera guztiak antolatuko den “osasunaren blog-ean” partekatuko dira. Horrela, ikasleek eta familiekin etxean ere osasuna sustatzeko erramintak izango dituzte eskura.

3.2. Curriculum

3.2.1. Ikasleek landutako gaitasun giltzarriak

Gaitasunak, 60/2014 FORU DEKRETUA, uztailaren 16koa, Nafarroako Foru komunitatean Lehen Hezkuntzako curriculum ezartzen duena erreparatuz, azaltzen den moduan, ekintza eraginkor bat lortzeko batera mobilizatzen diren abilezia praktikoak, ezagutzen, motibazioak, balio etikoen, jarrerak, emozioak eta beste zenbait osagai sozialen eta portaerarekin loturiko osagaien konbinazioa dira. Beraz, praktikako ezagutza bezala ulertzen dira, alegia, jardun sozialetan parte-hartze aktiboa izanez eskuratutako ezagutza gisa. Jardun sozial horiek, halakoak izanik, gara daitezke hezkuntza formalaren testuinguruan, curriculumaren bitartez, zein hezkuntza ez-formaleko eta informaleko testuinguruan.

Jantokian osasuna sustatzeko proiektu pedagogikoa

Gaitasunak, hartara, askotariko testuinguru akademiko, sozial eta profesionaletan aplikatzen den “egiten jakitea” bezala kontzeptualizatzen dira. Testuinguru desberdinetara transferitu ahal daitezen, ezinbestekoa da gaitasunetan dagoen ezagutza ulertzea, eta ezagutza hori gaitasunak osatzen dituzten abilezia praktikoekin edo trebetasunekin lotzea.

8. artikuluan adierazten den moduan, Lehen Hezkuntzako etapan ikasleek eskuratu beharreko 7 gaitasunak honako hauek dira:

1. Hizkuntza komunikazioa.
2. Matematika gaitasuna eta zientzia eta teknologiako oinarrizko gaitasunak.
 - a. Matematika gaitasuna.
 - b. Zientzia eta teknologiako oinarrizko gaitasunak.
3. Gaitasun digitala.
4. Ikasten ikastea.
5. Gaitasun sozial eta zibikoak.
6. Ekimena eta ekintzailtza.
7. Kultura kontzientzia eta adierazpenak.

Gaitasun hauek, 2006ko otsailaren 18an Europako Parlamentuak eta Kontseiluak etengabeko prestakuntzarako gaitasun giltzarrei buruz emandako 2006/962/EC Gomendioak aintzat harturik zehaztu dira.

Gaitasunak eraginkortasunez eskuratzeko eta curriculumean benetan txertatzeko, ikasleei gaitasun bat baino gehiago aldi berean lantzeko aukera emanen dieten ikaskuntza jarduera integratuak diseinatuko dira, ikasia errealitateari aplikatu diezaioaten. Horregatik, proiektu honetan, aipaturiko gaitasun guzti hauek landuko dira. Hurrengo taulan jolas orduaren-jarduera bakoitzean lantzen diren gaitasunak zehazten dira:

4. Taula: Jarduera bakoitzean lantzen diren gaitasun giltzarriak.

TXOKOA	JARDUERA	GAITASUNA
1. ELIKADURAREN TXOKOA	Zer dakit?	1, 4, 6
	Zer dira elikagaiak?	1, 3, 4, 6, 7
	Sukaldaritza osasuntsua I	1, 2, 5, 6, 7
	Zer jan behar dugu?	1, 4, 6
	Sukaldaritza osasuntsua II	1, 2, 5, 6, 7
	Etiketen tailerra	1, 2, 4, 6
	Sukaldaritza osasuntsua III	1, 2, 5, 6, 7
	Zentzumenekin jolasean	1, 4, 5, 6
	Sukaldaritza osasuntsua IV	1, 2, 5, 6, 7
	Osasunaren txapelketa kooperatiboa	1, 2, 4, 5, 6
2. EMOZIOEN TXOKOA	Zer dira emozioak?	1, 4, 5, 6, 7
	Nor naiz?	4, 5, 6
	Ulertzen zaitut	1, 5, 6
	Zer egingo zenuke zuk?	1, 5, 6
	Harremantzen	1, 5, 6
	Ahal dut!	1, 4, 6
	Emozioen tertulia	1, 3, 4, 6
	Yoga	1, 4
	Mindfulness	1, 4
	Emozioen gynnkana	1, 2, 4, 6
3.MUGITU ZAITEZ	Jolas birziklatuak	4, 5, 6
	Jarduera fisikoa zertarako?	1, 4, 6

3.2.2. Helburuak

Lehen Hezkuntzako etapak, *2014ko Nafarroako Foru komunitateko Lehen Hezkuntzako curriculumak*, 4. Artikuluan zehazten duen moduan, hainbat helburu erdiestea ahalbidetuko dieten gaitasunak haurrengan garatzen lagundu behar du. Proiektu honek honako helburu hauek lortzen lagunduko du:

c) Gatazkei aurrea hartu eta modu baketsuan konpontzeko trebetasunak bereganatzea, horrela familian eta etxe barnean eta berekin harremanak dituzten gizarte taldeekin autonomiaz moldatzeko.

i) Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak ikasketarako erabiltzen hastea, eta jasotzen eta lantzen diren mezuen aurrean jarrera kritikoa hartzea.

k) Osasuna aintzat hartu, norberaren eta besteen gorputza onartu, desberdintasunak errespetatu eta gorputz hezkuntza eta kirola garapen pertsonal eta sozialerako lagungarri gisa erabiltzea.

m) Nortasunaren arlo guztietan eta besteekiko harremanetan ahalmen afektiboak eta indarkeriaren, edonolako aurreiritzi eta diskriminazioen eta estereotipo sexisten aurkako jarrera garatzea.

3.2.3. Curriculum arloak eta edukiak

Proiektu honetan egingo diren jarduerak curriculumeko zenbait arloetako eduki batzuk lantzen lagunduko dute. Kasu honetan, 6. mailako edukiak kontuan hartuko dira maila guztietako ikasleak batera egiten dutelako lan, nahiz eta egokitu egingo diren.

Hurrengo taulan landuko diren arloak, blokeak eta edukiak azaltzen dira:

5. Taula: Arloak eta edukiak. (60/2014 FORU DEKRETUA, uztailaren 16koa, Nafarroako Foru komunitatean Lehen Hezkuntzako curriculumaz ezartzen duena)

ARLOA	BLOKEAK	EDUKIA
NATUR ZIENTZIAK	2. BLOKEA: GIZAKIA ETA OSASUNA	Bizitzeko funtzioak giza espeziei: nutrizioa Osasuna eta eritasuna. Eritasunei aurrea hartzeko aztura osasuntsuak. Jokabide arduratsuak.

		<p>Osasuna eta elikadura hobetzen dituzten zientziaren aurrerapenak.</p> <p>Nortasun eta autonomia pertsonalak. Besteekiko harremanak. Erabakiak hartzea: irizpideak eta ondorioak.</p>
GORPUTZ HEZKUNTZA	1. BLOKEA: HAUTEMATE ETA MUGIMENDU ABILEZIAK	<p>Egonean eta mugimenduan dagoen gorputzaz kontzientzia eta kontrola.</p> <p>Gorputzaren erlaxazioan eta kontrol motorraren barruan, kontrol tonikoa eta arnasketa aplikatzea.</p> <p>Nagusi ez diren gorputz atalekin zailtasun apur bat duten mugimenduak egitea.</p> <p>Norberaren gorputzaren eta gainerako pertsonen gorputzaren errealitatea balioestea eta onartzea, eta, horrez gainera, egun indarrean dagoen eredu estaikoarekiko eta gorputz-ereduarekiko jarrera kritikoa izatea.</p>
	2. OINARRIZKO MUGIMENDU ABILEZIAK	<p>Jolasa eta kirola gizarte- eta kultura-fenomenotzat hartzea.</p> <p>Jolasaren arauak, erregelak eta estrategia nahiz eta horietan parte hartzen duten pertsonak onartzea eta errespetatzea. Jolaserako kode garbia egitea eta betetzea.</p> <p>Jolasa eta kirol-jarduerak gozamenerako, harremanak egiteko eta aisialdi-denbora gustura pasatzeko baliabidetzat hartzea.</p>

	4. JARDUERA FISIKOA ETA OSASUNA	<p>Gorputzaren zainketa. Jarrera eta elikadura osasungarrien ohiturak hartzea.</p> <p>Jarduera fisikoaren ondorioak osasunaren eta ongizatearen gainean. Jarduera fisikoak osasunaren eta ongizatearen gainean dituen ondorio onuragarriak ezagutzea, eta osasungarriak ez diren jarduerak identifikatzea.</p> <p>Osasunerako ahalmen fisikoak hobetzea: erresistentzia kardiobaskularra, malgutasuna eta indarra-erresistentzia.</p> <p>Jarduera fisikoa osasuna zaintzeko eta hobetzeko baliabidetzat hartzea.</p> <p>Prebentzio elikaduraren ohitura txarrei dagokionez: obesitatea, bigorexia, anorexia eta bulimia. Dieta osasungarriak prestatzea.</p>
BALORE SOZIALAK ETA ZIBIKOAK	1. PERTSONAREN NORTASUNA ETA DUINTASUNA	<p>Autokontzeptua. Autoezagutza. Autobalorazioa. Nortasunaren ezaugarriak. Emozioen autokontzientzia. Errespetagarritasun eta duintasun pertsonala. Estilo pertsonal positiboa.</p> <p>Autokontrola. Sentimenduen erregulazioa. Berregituratze kognitiborako estrategiak. Erresilientzia.</p> <p>Ekimena. Ekintzailtza. Automotibazioa. Nork bere buruari erronkak proposatzea. Ekintzailtza pribatuaren garrantzia bizitza ekonomiko eta sozialean.</p>

		Erantzukizuna. Erabaki pertsonalak gogoeta eginda hartzea. Konpromisoaren zentzua norberari eta besteei dagokienez.
	2. ULERMENA ETA ERRESPETUA PERTSONEN ARTEKO HARREMANETAN	<p>Komunikatzeko abileziak. Espazio fisikoaren erabilera eta pertzepzioa komunikazioan. Hitzik gabeko komunikazioan elkarriketa errazten duten osagaiak: ahotsaren tonua eta hitz egiteko modua. Elkarriketak hasi, mantendu eta bukatzea. Komunikazioaren inhibitzaileak.</p> <p>Elkarriketa. Argudio hoberenaren bilaketa. Pentsamendu partekatuak sortzea elkarriketaren bidez. Besteen adierazpen zentzua eta inferentzia. Entzute aktiboa eta laguntza.</p> <p>Enpatia. Pertsonen arteko adimena. Altruismoa.</p> <p>Bestea errespetatu, toleratu eta baloratzea. Desberdintasun kulturalak. Aurreiritzien ondorioak.</p>
	3. ELKARBIZITZA ETA BALORE SOZIALAK	<p>Elkar-menpekotasuna eta lankidetza. Elkar-menpekotasun positiboa. Jokabide solidarioak. Bestea baldintzarik gabe onartzea.</p> <p>Arazoak elkarlanean konpontzea. Besteen gabezien konpentsazioa. Bestearengana irekita egoteko jarrera, ikuspuntuak eta sentimenduak partekatzea.</p>

		Gatazken konponketa. Hizkuntza positiboa pentsamendu, asmo eta jarrera pertsonalen komunikazioan. Bitartekotza formalaren faseak. Gatazkatik aukera lortzea.
--	--	--

3.3. Helburuak

Proiektu honen bidez honako helburu hauek lortuko dira:

1. Ikasleen ongizatea bermatzeko, honengan gehien eragiten duten faktore determinatzaileen (elikadura, jardura fisikoa eta emozioak) praktika errealaren bidez, ikasleengan osasun arazoak eta gaixotasunak prebenitzea.
2. Parte-hartze aktiboaren bitartez, osasunaren garrantziaz ohartarazteko, hezkuntza komunitate guztia ikasleen osasunean inplikatzeko.
3. Ikasle bakoitzari hainbat ardura emanaz eta haien osasun hezkuntzan modu aktibo batean parte hartuz, garapen pertsonala eta integrala hobetzeko, ikasleengan autonomia garatzea.
4. Maila desberdinetako ikasleak harremanetan jarritz, eskolako ikasle guztien arteko harremana hobetzeko, guztien jarrera, interes, motibazio, gaitasun, ikasteko estilo eta aurreko esperientziak errespetatzen ikastea.

Proiektuan zehar landuko diren helburu zehatzak jardura bakoitzean zehazturik agertzen dira.

3.4. Edukiak

Proiektuan zehar lantzen diren edukiak, osasuna fisiko, psikiko eta sozialarekin zerikusia dute. Hauek jardura bakoitzaren taulan zehazten dira.

3.5. Metodologia

60/2014 FORU DEKRETUA, uztailaren 16koa, Nafarroako Foru komunitatean Lehen Hezkuntzako curriculumaz ezartzen duena erreparatuz, metodologia didaktikoa, ikasleek ikasi eta gaitasunak eta helburuak lortu ahal ditzaten hezitzaileak, antolatzen eta planifikatzen dituzten estrategien, prozeduren eta ekintzen multzoa da.

Proiektuan metodologia kooperatiboa erabiliko da gehien bat. Johnson, Johnson eta Holubec (2014) adituen arabera, Juarez-Pulido, Rasskin-Gutman eta Mendo-Lázaro (2019, 201) adituek aipatua, “metodologia kooperatiboa metodologia aktibo bat da non ikasleek, gehienez 5 kideko talde txikietan taldekatuta, elkarrekin lan egiten duten haien ikaskuntza eta kideena maximizatzeko”. Metodologia honen bitartez, taldeko partaideak kontziente izan behar dute kide bakoitzaren lankidetzaren gabe ezinezkoa dela proposatutako helburua lortzea eta horregatik, haien lorpenak besteen lorpenen menpe daudela. Juarez-Pulido et al. (2019) arabera, konpetentzia kooperatiboen lorpena gakoa da egungo erronkei aurre egin ahal izateko. Era berean, lan egiteko modu honek, ikasleei gaitasun sozialak eta konpetentzia emozionalak garatzen lagunduko die, proiektu honen helburuetako bat dena.

Lan egiteko modu honen bidez, jarduera ez konpetitiboak sustatuko dira. Egingo diren ariketa guztiak, guztien ikaskuntza bermatuko du ikasleen arteko lehiak eta aldeak, alde batera utziz.

Metodologia kooperatiboan, ezinbestekoa da egiten diren taldeak heterogeneoak izatea taldeko kide guztiek rol aktiboa garatzeko eta parte-hartu ahal izateko. Horregatik, proiektuan planteatzen diren jarduera guztietan egingo diren taldekatzeak heterogeneoak izango dira.

Kasu honetan, tailerretarako planteatuko diren taldeak adin edo maila desberdinetako kideak izan beharko dituzte. Talde handiak ez dira, ikasgeletan bezala, maila berdinetako kideekin sortuko. Izan ere, adin berdineko ume batek ez du zertan adin berdineko beste ume baten garapen erritmo berdina izan behar. Horregatik, erritmo horiek errespetatzeko helburuarekin, adin desberdineko ikasleak elkarrekin egongo dira gaitasun, abilezia eta konpetentzia berriak garatuz. Talde hauetan adin desberdineko ikasleak berdinak direla konturatu ahal izango dira eta denek, bata bestea lagunduz, taldean pisua daukatela ikusi ahal izango dute. Talde hauek 15-20 pertsonakoak izango dira.

Hemen hezitzailea ez da ardatz nagusia izango eta umeak izango dira haien ikaskuntzaren arduradunak kideen kooperazioaren bitartez. Hezitzaileak jarduerak gidatuko ditu eta ikasleak prozesuan aktiboki parte hartuko du.

Gainera, jardueren arabera, teknika kooperatibo desberdinak erabiliko dira. Horietako bat, *puzzle* teknika dugu. Martinez eta Gomez (2019) adituek azaltzen duten moduan, teknika honetan, hezitzaileak 3-5 kideko hasierako talde txikiak sortuko ditu. Talde txiki bakoitzari informazio zehatz bat emango zaio eta horretan aditua izango da. Ondoren, talde desberdinak sortuko dira eta talde berri horietan ikasle guztiak gai desberdin batean adituak izango dira. Horrela, bata besterengandik era kooperatiboan ikasiko dute.

Bukatzeko, proiektu honetan, metodologia kooperatiboaz aparte, gamifikazioa edo ludifikazioa emango da. Gamifikazioa, aldi berean, estrategia, metodo eta teknika bat da. Honetan, ikasleen konpromisoa lortzeko, portaera jakin bat eta ikaskuntza sustatzeko jolasen erabilpena egiten da. Metodo honen bidez, esperientzia esanguratsua eta motibatzailea sortzen da Marín-ek (2018) dionez. Hortaz, ikaskuntzak lortzeko, egingo diren jarduera gehienak jolasak izango dira.

3.6. Aniztasunaren trataera

93/2008 Foru Agindua, ekainaren 13koa, Hezkuntza kontseilariak emana, Nafarroako Foru Komunitateko Haur eta Lehen Hezkuntzako eta Bigarren Hezkuntzako ikastetxeetan aniztasunari nola erantzun arautzen duenaren arabera, aniztasunari erantzutea oinarrizko irakaskuntza osoa gidatu behar duen printzipioa da, ikasle guztiak beren ezaugarri eta beharren arabera hezi daitezen.

Proiektuan ikasle guztien inklusioa bermatuko da: ikasle guztiak desberdinak dira jarrera, interes, motibazio, gaitasun, ikasteko estilo eta aurreko esperientzia desberdinak dituztelako. Horregatik, esperientzia hauetatik abiatzea garrantzitsua izango da eta ikasle guztiak ikas- eta irakas ardatz izango dira.

Horretarako, talde kooperatiboetan lan egiteak, aniztasunaren trataera honen prozesua erraztuko du eta inklusioa ikaskuntza prozesuaren oinarria izango da. Adin desberdinetako ikasleek elkarrekin lan eginez, guztien gaitasunak balioetsi eta kontutan hartuko dira. Era honetan, elkarlanaren bitartez, ikasle guztiengan helburuak lortzen lortuko da.

Era berean, taldeen ezaugarriak kontutan hartuko dira, behar izatekotan egokitzapenak eginez. Adibidez, talderen batean behar bereziak dituen ikasleren bat izatekotan, talde horretan egingo diren jarduerak egokitu ahal izango dira ikasle honen inklusioa bermatzeko.

3.7. Jolas-ordua

Proiektuan zehar, jolas-orduan, 3 tailer edo txoko desberdin antolatuko dira: “elikagaien txokoa”, “emozioen txokoa” eta “mugitu zaitez!”. Txoko mota bakoitzean jarduera jakin batzuk egingo dira.

Ikasle guztiak 4 taldetan banatuko dira jarduera hauetan: gorria, berdea, horia eta urdina. Taldekatze hau eskolaren tamaina eta ikasle kopuruaren arabera egokitu daiteke.

Tailer hauek 10 asteko iraupena izango dute, hau da, hiruhilabete bateko iraupena. Jarduerak lehenengo hiruhilabetean egingo dira: iraila, urria, azaroa eta abenduan. Era honetan, ikasiko dituzten edukiak ikasturte osoan zehar praktikan jarri ahalko dituzte. Hurrengo taulan 10 asteetako kronograma azaltzen da:

PROIEKTUAREN KRONOGRAMA

[illegible]

3.7.1. Elikagaien txokoa

Txoko honetan dieta osasuntsua eramateko elikadurari eta nutrizioari buruzko oinarritzko jakintzak ikasiko dituzte umeek. Beraz, nutrizioaren atal desberdinak modu praktikoan landuz, gaixotasunak eta osasun arazoak prebenitzeko eta osasuna hobetzeko, ikasleen elikadura ohiturak hobetuko dira. Jakintza guzti hauek, proiektuaren metodologiarekin jarraituz, jarduera kooperatibo praktiko desberdinen bitartez lortuko dituzte.

Saio bakoitzaren bukaeran, jarduera bukaerako fitxa (XVIII. eranskina) beteko du ikasle bakoitzak.

1. ZER DAKIT?	
HELBURU OROKORRAK	1, 3, 4
HELBURU ZEHATZAK	<ul style="list-style-type: none"> Jolas manipulatio desberdinen bitartez, ikaskuntza berriak lortzeko, elikagaiei eta nutrizioari buruzko aurrezagutzak aktibatzea.
EDUKIAK	<ul style="list-style-type: none"> Elikagaiak Gosaria Azukrea Fruta eta barazkiak
IRAUPENA	50'
MATERIALA	<ul style="list-style-type: none"> Elikagaien argazkien material manipulatioa (II. eranskina). Arbela eta tiza Paperak eta arkatzak
LEKUA	Ikasgela.
AZALPENA	<p>Gela hiru txoko desberdinetan banatuko da eta bakoitzean elikadurari buruzko hiru jolas desberdin izango dituzte umeek. Beraz, talde osoa hiru talde txikietan banatuko da eta talde guztiek hiru txokoetatik pasa beharko dute.</p> <p>1. Txokoa: Elikagai osasuntsuak.</p>

	<p>Ikasleek mahai gainean hainbat elikagaien argazki manipulatuak izango dituzte. Talde osoaren laguntzaz bi taldetan banatu beharko dituzte: osasuntsuak direnak eta ez direnak. Zergatia azaldu beharko dute.</p> <p>2. Txokoa: Prestatu gosari osasuntsu bat.</p> <p>Jolas honetan umeek mahai gainean hainbat elikagaien argazki manipulatuak izango dituzte. Hauekin gosari osasuntsu bat prestatu beharko dute.</p> <p>3. Txokoa: Azukrea.</p> <p>Hainbat elikagai izango dituzte mahai gainean eta zenbat azukre koxkor dituen bakoitzak asmatu beharko dute. Ondoren, galdera hau erantzun beharko dute: “Azukrea ona al da gure gorputzerako? Zergatik?”.</p> <p>Txoko guztietatik pasa ondoren, hiru taldeetan egin dutena komunean jarriko da iritziak elkarbanatuz.</p>								
	<p>Denbora soberan baldin badago, txokoetan egon ondoren, hartu arkatzak jolasera arituko dira. Beste 3 talde desberdin sortuko dira eta arbelean taula bat egingo dugu 2 zutaberekin: frutak eta barazkiak. Taula hau ikasle talde bakoitzari paperean ere emango zaio hor idatzi ahal izateko.</p> <p>Hezitzaileak letra bat esango du eta zutabea bete beharko dute letra horrekin hasten diren frutak eta barazkiak idatziz talde osoaren laguntzaz. Adibidez, A letra:</p> <table border="1" data-bbox="438 1411 1348 1635"> <thead> <tr> <th data-bbox="438 1411 893 1456">FRUTAK</th><th data-bbox="893 1411 1348 1456">BARAZKIAK</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="438 1456 893 1500">Anana</td><td data-bbox="893 1456 1348 1500">Azenarioa</td></tr> <tr> <td data-bbox="438 1500 893 1545">Angurria</td><td data-bbox="893 1500 1348 1545">Aza</td></tr> <tr> <td data-bbox="438 1545 893 1635">Arana</td><td data-bbox="893 1545 1348 1635">Azalorea</td></tr> </tbody> </table> <p>5 minutu utziko zaie eta denbora pasatzean 3 taldeek idatzitakoa komunean jarriko da.</p>	FRUTAK	BARAZKIAK	Anana	Azenarioa	Angurria	Aza	Arana	Azalorea
FRUTAK	BARAZKIAK								
Anana	Azenarioa								
Angurria	Aza								
Arana	Azalorea								

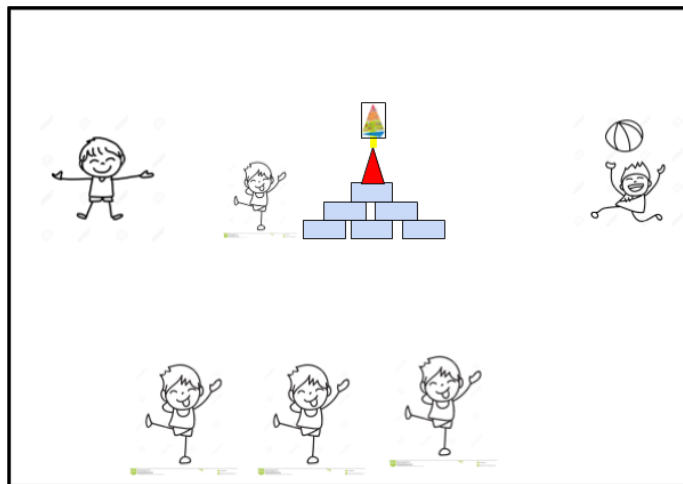
2. ZER DIRA ELIKAGAIK?	
HELBURU OROKORRAK	1, 3, 4
HELBURU ZEHATZAK	<ul style="list-style-type: none"> Elikagaiak zertaz osaturik dauden aztertuz, honen garrantziaz ohartarazteko, elikaduraren funtzioa ezagutzea. Mota bakoitzak daukan funtzioa ikasiz, kantitate egokian jatearen garrantziaz ohartarazteko, mantenugaiak aztertzea. Dieta osasuntsua mantendu ahal izateko, dauzkaten mantenugaien arabera elikagaiak sailkatzea. Adibide baten bitartez, dieta osasuntsua mantendu ahal izateko, elikagai natural eta prozesatuak desberdintasunaz ohartaraztea.
EDUKIAK	<ul style="list-style-type: none"> Nutrizioa Elikagaiak Mantenugaiak Elikagai prozesatuak Elikagaien gurpila
IRAUPENA	50'
MATERIALA	<ul style="list-style-type: none"> - 5 galderen erantzunen kartelak - Galderak erantzuteko fitxak - Arkatzak - Elikadura gurpila - Mantenugaien azalpenen borobila eta itsasteko zela edo txiklea
LEKUA	Ikasgela.
AZALPENA	<p>Umeak hezitzailearekin batera borobil batean lurrean eseriko dira. Hezitzaileak hainbat galdera egingo dizkie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zertarako jaten dugu? 2. Zer dira elikagaiak? Elikagai guztiak berdinak dira? 3. Zer dira mantenugaiak? Zein mota daude? 4. Zein da mantenugai bakoitzaren funtzioa? 5. Berdina al da etxean egindako tomate frijitua edo supermerkatuan erositakoa jatea? <p>Ondoren, talde osoa 5 talde txikietan banatuko da eta talde bakoitzari galdera baten erantzun laburra emango zaio (III. eranskina). Hau da,</p>

	<p>lehengo taldeari lehengo galderaren erantzuna emango zaio, bigarren taldeari bigarren galderaren erantzuna, etab. Minutu batzuk utziko zaizkie ulertu ahal izateko eta hezitzaileari, behar baldin bada, galderak egiteko.</p> <p>Jarraitzeko, talde berdineko kide batekin binaka edo hirunaka jarriko dira eta bikote bakoitzari arkatx bat eta paper bat emango zaio beste lau galderak idatzirik (III. eranskina). Bikote guztiak nahasi eta 10-15 minutu utziko zaizkie libreki gelatik mugitzeko eta galderen erantzunen bila beste bikoteengana joateko.</p> <p>Denbora pasatzen denean galderen erantzunak komunean jarriko dira. Hau egiteko, hezitzaileak azalpenak ematen dituen bitartean umeen parte hartze aktiboa sustatuko da haien ikaskuntzaren parte izateko. Adibidez, 5. galderan erositako tomate frijitu baten osagaiak ikasleren batek irakurtzeko eskatuko du. Ondoren, norbaitek etxean eginiko tomate frijitua nola egiten den badakien galdetuko die. Horrela konturatu ahal izateko desberdintasunez.</p> <p>3. galderan, mantenugai mota bakoitzaren adibideak jarriko zaizkie elikagaien gurpilaren irudiaren bitartez (III. eranskina). Era honetan, mantenugai bakoitza zein kantitatetan jan behar den ikasiko dute. Ikasleen parte-hartzea eskatuko da elikaduraren gurpilaren ondoan mantenugaiaren izena eta funtzioa azaltzen duen borobila (II. eranskina) itsasiz.</p>
--	---

3. SUKALDARITZA OSASUNTSUA I	
HELBURU ORKORRAK	1, 2, 3, 4
HELBURU ZEHATZAK	<ul style="list-style-type: none"> • Praktikaren bitartez, bakoitzaren elikaduraren parte aktibo bilakatzeko, elikadura osasuntsua mantentzeko errezeta berriak ikastea. • Era autonomoan errezetak eginez, elikadurarekiko jarrera positiboagoa sustatzea. • Elikagai eta zapore berri desberdinen bitartez, elikagai berriak dastatzeko nahia eragitea. • Errezetak era autonomoan eginez, sukaldatzearen lana baloratzeko, bakoitzaren elikaduraren parte aktibo bilakatzea.
EDUKIAK	<ul style="list-style-type: none"> • Osasuna • Elikadura • Sukaldaritza
IRAUPENA	50'
MATERIALA	<ul style="list-style-type: none"> - Errezetaren osagaiak - Errezeta egiteko behar diren erramintak - Errezeta idatzia
LEKUA	Sukaldea
AZALPENA	<p>Lehengo errezeta osasuntsua egingo da: ikasleei errezeta idatziz emango zaie eta talde txikietan hezitzailearen laguntzaz errezeta egingo dute. Egin ondoren, posible baldin bada dastatu edota etxera eraman ahal izango dute. Garrantzitsua izango da ikasleei sukaldean egoteko arauak gogoraraztea.</p> <p>Jarduera honetan egingo den errezeta hummus-a (VI. eranskina) izango da.</p>

4. ZER JAN BEHAR DUGU?	
HELBURUAK OROKORRAK	1, 2, 3, 4
HELBURU ZEHATZAK	<ul style="list-style-type: none"> Elikaduraren piramidea landuz, elikadura ohitura osasungarriak zeintzuk diren jakitea. Hezitzailearen laguntzaz, ohitura osasungarriak zeintzuk diren ikasteko, elikaduraren piramidea interpretatzen jakitea. Gomendioen kartel desberdinen bidez, dieta osasuntsua jarraitzeko puntuak ikasteko, eskola komunitate osoan elikadura osasuntsua sustatzea. Ikasleak motibatzeko, gomendioen kartel desberdinen bidez, eskola komunitate osoa proiektuan inplikatzeko.
EDUKIAK	<ul style="list-style-type: none"> Elikaduraren piramidea Elikadura ohitura osasuntsuak
IRAUPENA	50'
MATERIALA	<ul style="list-style-type: none"> - Elikaduraren piramidea bandera - Plastikozko adreiluak eta konoak - 4 kartulina handi - Margoak - Inprimatutako argazkiak (haiek bilatu ahal izango dituzte gehien gustuko zaiena jartzeko, idatzi duten gomendioaren arabera)
LEKUA	Ikasgela
AZALPENA	<p>Jarduera honetan bi ekintza desberdin egingo dira. Ikas taldea bitan banatuko da eta lehengo taldea ekintza bat egiten ari den bitartean, beste taldeak beste ekintza egin beharko du. 20 minutu pasatzean, txandakatu egin beharko dira.</p> <ol style="list-style-type: none"> Ekintza: "Piramidearen jolasa" <p>Talde osoa 5-6ko talde txikietan banatuko da. Talde txiki bakoitzari material mota desberdina emango zaio (plastikozko adreiluak eta konoak). Material horrekin gaztelu moduko bat sortuko dute eta gazteluaren puntan bandera jarri beharko dute: elikaduraren piramidea (V. eranskina).</p>

Gaztelua eraiki ondoren, jolasean hasiko dira. Bi ikasle gazteluaren alboetan 2 metrotara jarriko dira baloi batekin, bata bestaren aurrean. Bi ikasle hauek gaztelua botatzen saiatu behar dira. Beste ikasleek, banaka eta txandaka, gaztelua berreraiki beharko dute elikaduraren piramideak oinarri sendoa izateko. Alboetan dauden ikasleek baloiarekin gorputzean ematen baldin badie, hurrengo ikaslea sartuko da eta eraikitzen zegoen ikaslea atera.



11. Irudia: Piramidearen jolasaren azalpena.

Denbora batez jolasten egon ondoren (10-15 minutu), elikaduraren piramidea hartu eta horren inguruan hausnartu beharko dute: zer da, zertarako balio du, zer dio, etab. Hezitzailearen laguntzaz interpretatzen eta ulertzen lortuko dute.

2. Ekintza: “Eskolan osasuna sustatu”

Eskolan osasuna sustatzeko eta hezkuntza talde guztia proiektuan inplikatzeko, ikasleek elikadura eta dieta osasuntsua mantentzeko gomendioak pentsatu beharko dituzte hezitzailearen laguntzaz. Talde txiki bakoitzak bat pentsatu beharko ditu (egunean 5 otordu egitea, adibidez).

Ondoren, kartulina haundi bat emango zaie eta kartulina bakoitzean gomendio bat idatzi beharko dute. Kartulina irudiekin, marrazkiekin, margoekin apainduko da. Hau bukatu ondoren, eskolako atarian edo sarreran itsasiko dute irakasle, ikasle, langile eta guraso guztiek ikusi ahal izateko.

5. SUKALDARITZA OSASUNTSUA II	
HELBURU OROKORRAK	1, 2, 3, 4
HELBURU ZEHATZAK	<ul style="list-style-type: none"> • Praktikaren bitartez, bakoitzaren elikaduraren parte aktibo bilakatzeko, elikadura osasuntsua mantentzeko errezeta berriak ikastea. • Era autonomoan errezetak eginez, elikadurarekiko jarrera positiboagoa sustatzea. • Elikagai eta zapore berri desberdinen bitartez, elikagai berriak dastatzeko nahia eragitea. • Errezetak era autonomoan eginez, sukaldatzearen lana baloratzeko, bakoitzaren elikaduraren parte aktibo bilakatzea.
EDUKIAK	<ul style="list-style-type: none"> • Osasuna • Elikadura • Sukaldaritza
IRAUPENA	50'
MATERIALA	<ul style="list-style-type: none"> - Errezetaren osagaiak - Errezeta egiteko behar diren erramintak - Errezeta idatzia
LEKUA	Sukaldea
AZALPENA	<p>Bigarren errezeta osasuntsua egingo da: ikasleei errezeta idatziz emango zaie eta talde txikietan hezitzailearen laguntzaz errezeta egingo dute. Egin ondoren, posible baldin bada dastatu edota etxera eraman ahal izango dute. Garrantzitsua izango da ikasleei sukaldean egoteko arauak gogoraraztea.</p> <p>Jarduera honetan egingo den errezeta muffin-ak (VI. eranskina) izango da.</p>

6. ETIKETEN TAILERRA	
HELBURU OROKORRAK	1, 3, 4
HELBURU ZEHATZAK	<ul style="list-style-type: none"> Elikagai produktuen etiketak identifikatzen jakitea, jarraitu beharreko pausuak praktikara eramanez, produktu ez osasuntsuak identifikatzeko. Itsuraz bi elikagai berdinen desberdintasunez ohartaraztea, etiketen analisiaren bitartez, elikagai ez osasuntsuak identifikatzeko. Produktu prozesatuak zer diren ulertzea, elikagai desberdinen etiketak analizatuz, hauek ahalik eta gehien ekiditeko eta ikasleengan osasuna bermatzeko.
EDUKIAK	<ul style="list-style-type: none"> Elikagaiak Elikagai prozesatuak Elikagai osasuntsuak
IRAUPENA	50'
MATERIALA	<ul style="list-style-type: none"> - Produktu osasuntsuak identifikatzeko eskema - Erosketa zerrenda - Elikagaiak
LEKUA	Ikasgela
AZALPENA	<p>Talde osoa 4-5eko talde txikietan banatuko da. Talde bakoitzari produktu osasuntsuak identifikatzeko eskema emango dio hezitzaileak (VII. eranskina). Ondoren, produktu desberdinen analisia egingo dute. Produktu hauek anitzak izango dira: naturalak eta prozesatuak.</p> <p>Bigarrenik, taldeak aldatuko dira eta talde bakoitzari erosketa zerrenda (VII. eranskina) banatuko zaio. Mahai eta apal batzuen gainean zenbait produktu izango dituzte eta supermerkatua balitz bezala zerrendan ageri dena erosi beharko dute. Ahalik eta osasuntsuen izan behar duela azpimarratuko zaie.</p>

7. SUKALDARITZA OSASUNTSUA III	
HELBURU OROKORRAK	1, 2, 3, 4
HELBURU ZEHATZAK	<ul style="list-style-type: none"> • Praktikaren bitartez, bakoitzaren elikaduraren parte aktibo bilakatzeko, elikadura osasuntsua mantentzeko errezeta berriak ikastea. • Era autonomoan errezetak eginez, elikadurarekiko jarrera positiboagoa sustatzea. • Elikagai eta zapore berri desberdinen bitartez, elikagai berriak dastatzeko nahia eragitea. • Errezetak era autonomoan eginez, sukaldatzearen lana baloratzeko, bakoitzaren elikaduraren parte aktibo bilakatzea.
EDUKIAK	<ul style="list-style-type: none"> • Osasuna • Elikadura • Sukaldaritza
IRAUPENA	50'
MATERIALA	<ul style="list-style-type: none"> - Errezetaren osagaiak - Errezeta egiteko behar diren erramintak - Errezeta idatzia
LEKUA	Sukaldea
AZALPENA	<p>Hirugarren errezeta osasuntsua egingo da: ikasleei errezeta idatziz emango zaie eta talde txikietan hezitzailearen laguntzaz errezeta egingo dute. Egin ondoren, posible baldin bada dastatu edota etxera eraman ahal izango dute. Garrantzitsua izango da ikasleei sukaldean egoteko arauak gogoraraztea.</p> <p>Jarduera honetan egingo den errezeta oilasko eta anana broxeta (VIII. eranskina) izango da.</p>

8. ZENTZUMENEKIN JOLASEAN	
HELBURU OROKORRAK	1, 3, 4
HELBURU ZEHATZAK	<ul style="list-style-type: none"> • Zentzumenen bitartez, hauekiko jarrera positiboagoa hartzeko eta kasu batzuetan, mota berriak ezagutzeko, fruta eta barazkiak aztertzea. • Urtaro bakoitzean jan daitezkeen fruta eta barazkiak zeintzuk diren ikasiz, ingurumenaren jasagarritasunari eusteko, sasoiko fruta eta barazkiak sailkatzea,
EDUKIAK	<ul style="list-style-type: none"> • Sasoiko fruta eta barazkiak • Zentzumenak
IRAUPENA	50'
MATERIALA	<ul style="list-style-type: none"> - Sasoiko fruta eta barazkien taula - Fruta eta barazkiak
LEKUA	Ikasgela
AZALPENA	<p>Jarduera honetan, ume talde osoak elkarrekin egingo du lan. Mahai baten gainean hainbat fruta eta barazki izango dituzte eta ikasleak honen aurrean eseriko dira; hezitzaileak zer egin behar duten gidatuko du uneoro.</p> <p>Banan-banan nahi duen ikaslea mahaira gerturatuko da eta hezitzaileak begiak estaliko dizkio zapi batekin. Umeak eskuak zabalik dituela, mahaiko barazki edo fruta bat emango dio eskuetara eta bere zentzumenen laguntzaz (ukimena, usaimena eta ahal denean dastamena) zein den asmatu beharko du. Asmatu ondoren, sasoiko fruta eta barazkien taulan (IX. eranskina) jarriko du, egokitzen zaion sasoia zein den asmatuz beste ikasle guztien laguntzarekin.</p> <p>Ume guztien parte-hartzea eta elkarlana sustatu beharko da: asmatzen dagoen umeari pistak emanez, guztiek asmatzeko aukera izanez, sasoiaren taula betetzeko beste ikaskideek haien iritziak emanez, etab.</p>

9. SUKALDARITZA OSASUNTSUA IV	
HELBURU OROKORRAK	1, 2, 3, 4
HELBURU ZEHATZAK	<ul style="list-style-type: none"> • Praktikaren bitartez, bakoitzaren elikaduraren parte aktibo bilakatzeko, elikadura osasuntsua mantentzeko errezeta berriak ikastea. • Era autonomoan errezetak eginez, elikadurarekiko jarrera positiboagoa sustatzea. • Elikagai eta zapore berri desberdinen bitartez, elikagai berriak dastatzeko nahia eragitea. • Errezetak era autonomoan eginez, sukaldatzearen lana baloratzeko, bakoitzaren elikaduraren parte aktibo bilakatzeko.
EDUKIAK	<ul style="list-style-type: none"> • Osasuna • Elikadura • Sukaldaritza
IRAUPENA	50'
MATERIALA	<ul style="list-style-type: none"> - Errezetaren osagaiak - Errezeta egiteko behar diren erramintak - Errezeta idatzia
LEKUA	Sukaldea
AZALPENA	<p>Laugarren errezeta osasuntsua egingo da: ikasleei errezeta idatziz emango zaie eta talde txikietan hezitzailearen laguntzaz errezeta egingo dute. Egin ondoren, posible baldin bada dastatu edota etxera eraman ahal izango dute. Garrantzitsua izango da ikasleei sukaldean egoteko arauak gogoraraztea.</p> <p>Jarduera honetan egingo den errezeta fruta irabiakia (X. eranskina) izango da.</p>

10. OSASUNAREN TXAPELKETA KOOPERATIBOA	
HELBURUA OROKORRAK	1, 2, 3, 4
HELBURU ZEHATZAK	<ul style="list-style-type: none"> Jolas kooperatiboaren bitartez, elikadurari eta osasunari buruzko talde ebaluazio egiteko, 10 asteetan zehar ikasitakoa errebasatzea.
EDUKIAK	<ul style="list-style-type: none"> Elikadura Nutrizioa Osasuna Talde lana Elkar lana
IRAUPENA	50'
MATERIALA	- Jolasaren txartelak
LEKUA	Ikasgela
AZALPENA	<p>Talde osoa 3 talde txikitan banatuko da eta "party" jolas moduko batera arituko dira. Hezitzaileak 3 froga motatako txartelak izango ditu (XI. eranskina):</p> <ol style="list-style-type: none"> Galdera-erantzunak: galdera baten erantzuna asmatu beharko dute. Horretarako 3 erantzun posible izango dituzte. Zer da?: Txartela taldeko kide bakar batek irakurriko du eta bertan zerbaiten izena idatzita egongo da. Taldeko beste kideei horren deskribapena edo azalpena egingo die. Esan ezin dituen hitz batzuk idatzita ere izango ditu eta azalpena emateko ezingo ditu hitz horiek esan. Asmatu zer naizen: mimikaren bitartez talde txikiko kide batek txartelean jartzen duena egin beharko du beste kideek asmatzeko. <p>Talde bat hasiko da jolasean eta hiru froga motetatik bat aukeratu eta txartel bat hartuko du. Bere taldeak eskatzen zaion erronka lortzen saiatu beharko da eta lortzen ez baldin badute beste taldeen laguntza eskatu dezakete. Horregatik, beste taldeak ere adi egotea garrantzitsua da. Erronka ongi egiten edo betetzen baldin bada osatu behar duten argazkiaren (XI. eranskina) zati bat lortuko dute talde</p>

	<p>guztiak. Ondoren, ordenean hurrengo taldeak beste txartel bat hartuko du eta jarraitzeko, hirugarren taldeak.</p> <p>Jolasten jarraituko dute argazkiaren zati guztiak lortu arte. Argazkiaren zati guztiak lortzean, argazkiaren zatiak ongi jarriko dituzte argazkian agertzen dena estalgabetu arte. Argazkia egitean, saria lortuko dute.</p>
--	--

3.7.2. Emozioen txokoa

Emozioen txokoan adimen emozionala lantzeko eta osasun emozionala sustatzeko 10 jarduera egingo dira. Horretarako, hauen osagaiekin egingo da lan: emozioen ezagutza eta interpretazioa, emozioen kudeaketa, autoestimua, asertibitatea, gaitasun sozialak, entzute aktiboa autokontzientzia, enpatia, autokontrola, frustrazioaren kontrola, etab. Osagai guzti hauek, Pepiñan Guerras (2013) adituak definitzen dituenetan oinarritzen dira.

Beraz, ikasleen ongizate psikologikoa hobetu eta bermatzen saiatuko da, osasun emozionalaren hainbat aspektu landuz, ikasleek emozioak kudeatzeko baliabideak izateko. Era berean, dinamika hauen bitartez, ikasleekiko eta besteekiko harremana hobetuko da.

Osagai hauek guztiak dinamika desberdinen bitartez landuko dira. Saio bakoitzaren bukaeran, jarduera bukaerako fitxa (XVIII. eranskina) beteko du ikasle bakoitzak.

1. ZER DIRA EMOZIOAK?	
HELBURU OROKORRAK	1, 2, 3, 4
HELBURU ZEHATZAK	<ul style="list-style-type: none"> • Talde jarduera baten bitartez, emozioen kontzientzia garatzeko, emozioen ezagutza eta kudeaketa lantzea. • Dinamika kooperatibo baten bidez, tailer osoan zehar guztien arteko harreman ona sustatzeko, ikasleen arteko konfiantza eta ezagutza garatzea.
EDUKIAK	<ul style="list-style-type: none"> • Emozioen ezagutza • Emozioen kudeaketa • Konfiantza • Elkarlana
IRAUPENA	50'
MATERIALA	<ul style="list-style-type: none"> - Emozioen taula - Nola sentitu zara fitxa
LEKUA	Ikasgela.
AZALPENA	<p>Jardueraren hasieran ikasleak eta hezitzailea borobil batean eseriko dira eta tailerraren aurkezpena egingo da. Umeei emozioak zer diren galdetuko zaie eta guztien artean definizio bat sortzen saiatuko dira. Ondoren, emozioenbat ezagutzen duten galdetuko zaie eta arbelean idatziko dira. Ikasle talde osoa 4-5eko taldeetan banatuko da eta talde bakoitzari emozio bat aukeratzea eskatuko zaio. Talde bakoitzari emozioaren taukan (XII. eranskina) ipiniko dute eta taula betetzen saiatu behar dira hezitzailearen laguntzaz.</p> <p>Taula hauek eskolako atarian edo eskola komunitate guztiak ikusi eta irakurri dezakeen lekuren batean jarriko dira.</p> <p>Jarraitzeko, korapiloaren jolasa egingo da. Ikasleak eskuetatik helduko dira eta borobil bat sortuko dute. Eskuetatik askatu gabe korapilo bat sortuko dute hezitzailearen laguntzaz. Horrela, korapiloa egin denean askatzen saiatu beharko dira beti eskuetatik helduta egonez.</p>

2. NOR NAIZ?	
HELBURU OROKORRAK	1, 3, 4
HELBURU ZEHATZAK	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestimua sustatzeko, banakoaren ezaugarri positiboen bidez, autokontzeptu positiboa garatzea.
EDUKIAK	<ul style="list-style-type: none"> • Autokontzeptua • Autoestimua
IRAUPENA	50'
MATERIALA	<ul style="list-style-type: none"> - Paperak eta arkatzak - Kutxa bat - Nola sentitu zara fitxa
LEKUA	Ikasgela.
AZALPENA	<p>Lehenik, ume bakoitzari papertxo eta arkatza bat emango zaio eta beraien hiru ezaugarri idazteko eskatuko zaie baina haien izena jarri gabe. Ezaugarri hauetatik, bi fisikoak izango dira eta bat guri buruz inork ez dakien zerbait izango da. Ondoren, papertxoa kutxa batean sartzea eskatuko zaie. Bukatzeko, nahi duenak papertxo bat aterako du eta altuan irakurriko du. Papertxoa atera duenak nor den asmatzen saiatu beharko da eta nahi izanez gero, besteen laguntza eskatu ahal izango du.</p> <p>Bigarrenik, ikasgela bi zatitan banatuko da marra baten bidez. Ume guztiak zutik egongo dira eta hasteko gela baten alde batean jarriko dira denak. Hezitzaileak zenbait ezaugarri esango ditu eta ezaugarri hori daukan pertsona lekuz aldatu beharko da. Oso garrantzitsua da umeei esatea ariketa isiltasunean egingo dela eta errespetua ezinbestekoa dela jolastu ahal izateko.</p> <p>Hauek izango dira hezitzaileak esango dituen ezaugarriak: aldatu lekuz jertsea daramana, aldatu lekuz betaurrekoak ez dituenak, aldatu lekuz, ile motza duena, aldatu lekuz, alaia dena, aldatu lekuz, ausarta dena, aldatu lekuz, lotsatia dena, aldatu lekuz, polita dena, aldatu lekuz, pozik dagoena, aldatu lekuz, lagun asko dituenak, aldatu lekuz, itsusia dena eta aldatu lekuz eskolako dena.</p>

3. ULERTZEN ZAITUT	
HELBURU ORKORRAK	1, 3, 4
HELBURU ZEHATZAK	<ul style="list-style-type: none"> Egoera errealeen dramatizazio txikien bitartez, enpatia garatzeko, pertsonaien jarrerak hausnartzea. Entzute aktiboa garatzeko, egoera errealeen hausnarketaren bitartez, besteen iritzia entzutea eta bakoitzaren iritzia elkarbanatzea.
EDUKIAK	<ul style="list-style-type: none"> Enpatia Entzute aktiboa
IRAUPENA	50'
MATERIALA	<ul style="list-style-type: none"> - Egoeren fitxak - Nola sentitu zara fitxa
LEKUA	Ikasgela.
AZALPENA	<p>Ikasle taldea 3-4 pertsonako talde txikietan banatuko dugu. Talde bakoitzari egoera bat emango diogu (XIII. eranskina) eta antzeztea eskatuko diegu. Antzezlan txikia prestatzeko denbora tarte bat emango diegu.</p> <p>Denbora tarte pasatzean, denen aurrean antzeztea eskatuko diegu. Egoera bat antzeztu ondoren hezitzaileak galdera hauek egingo dizkie ikasle guztiei:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nola sentitu da pertsonaia bakoitza? 2. Zuk horrelako egoeraren bat bizi izan al duzu noizbait? Ze pertsonaia zinen?

4. ZER EGINGO ZENUKE ZUK?	
HELBURUAK OROKORRAK	1, 3, 4
HELBURU ZEHATZAK	<ul style="list-style-type: none"> Dinamika desberdinen bidez, egoera desberdinetan egoki jarduteko, asertibitatea lantzea,
EDUKIAK	<ul style="list-style-type: none"> Asertibitatea
IRAUPENA	50'
MATERIALA	<ul style="list-style-type: none"> - Puxikak - Klipak - Nola sentitu zara fitxa
LEKUA	Ikasgela
AZALPENA	<p>Ikasle bakoitzari puxika bat eta klip bat emango zaio. Ikasle bakoitzari puxika puztea eta klipari punta bat ateratzea eskatuko zaio. Ondoren jolasa azalduko zaie: denbora tarte txiki bat utziko zaie eta denbora hori pasatzean puxikak zulatuta ez daukan pertsonak irabaziko du jolasa.</p> <p>Guztiekin kideen puxikak zulatzen hasiko dira eta bukatzean posible da baten batek irabaztea edo denek puxikak zulatuta izatea. Jarraitzeko, borobil batean eseriko dira eta hezitzaileak galdera hauek egiten hasiko die: Nork irabazi du? Nola sentitzen zara/zarete? Nork galdu du? Nola sentitzen zara/zarete? Zergatik zulatu dituzue zuen lagunaren puxikak? Denek irabazteko moduren bat zegoen?</p> <p>Ikasleek haien ideiak azalduko dituzte eta irakasleak azalduko die jolasa guztiek irabazi ahal zutela lagunaren puxikak zulatzen ez baldin bazituzten. Bukatzeko hausnarketa egingo dute eta hezitzaileak bizi dutena eguneroko beste egoeraren batean bizi izan duten galdetuko die.</p> <p>Bigarrenik, hezitzaileak egoera hau azalduko die: “zure lagun batekin kalean ibiltzen zoaz eta jaten zegoen ogitartekoaren papera lurrera bota du.” Ikasle taldea 3-4ko talde txikietan banatuko da eta beraiek egoera horren aurrean zer egingo luketen galdetuko zaie. Denbora</p>

	batez talde txikietan eztabaidatzen arituko dira eta bukatzeko, ideiak elkarbanatuko dira.
--	--

5. HARREMANTZEN	
HELBURU OROKORRAK	1, 3, 4
HELBURU ZEHATZAK	<ul style="list-style-type: none"> Dinamika desberdinen bidez, egunerokoan errespetuz eta era autonomoan harremanatzeko, gaitasun sozialak garatzea,
EDUKIAK	<ul style="list-style-type: none"> Gaitasuna sozialak Talde lana Tertulia
IRAUPENA	50'
MATERIALA	<ul style="list-style-type: none"> - Koltxonetak - Laranja 1 - Nola sentitu naiz fitxa
LEKUA	Ikasgela
AZALPENA	<p>Hasteko, umeak 5-6ko talde txikietan banatuko dira. Talde bakoitzari koltxonetara igotzeko eskatuko zaio eta horri buelta eman behar diotela azalduko zaie. Ezingo dute lurra ukitu.</p> <p>Buelta ematen lortu ondoren hausnarketa txiki bat egingo da: nola sentitu zarete, guztiek parte hartu duzue, norbait haserretu al da, nork izan du ideia, etab.</p> <p>Bigarrenik, talde osoa bi taldetan banatuko da. Hezitzaileak eskuetan laranja bat dauka eta bi taldeen egoera azalduko da: bi taldeek laranja nahi dute, batek zukua egiteko eta besteak birrindura bizkotxo bat egiteko. Konponbide bat aurkitu behar dutela esan behar zaie.</p>

6. AHAL DUT!	
HELBURU OROKORRAK	1, 3, 4
HELBURU ZEHATZAK	<ul style="list-style-type: none"> • Dinamika indibidual baten bidez, beldurrei aurre egiteko, automotibazioaren garrantziaz konturatzeko. • Motibazioaren garrantziaz konturatzeko, talde dinamika baten bidez, talde kohesioa sustatzea.
EDUKIAK	<ul style="list-style-type: none"> • Automotibazioa • Motibazioa • Talde kohesioa
IRAUPENA	50'
MATERIALA	<ul style="list-style-type: none"> - Puxikak eta orratzak - Nola sentitu zara fitxa
LEKUA	Ikasgela
AZALPENA	<p>Saio honetan bi jarduera desberdin egingo dira automotibazioa lantzeko:</p> <p>1. Globoaren teknika: Ikasle bakoitzari globo bat eta orratz bat emango zaio. Begiak ixteko eskatuko zaio eta hezitzailea hitz egiten hasiko da: eskuetan daukazun globo horretan zure beldur guztiak sartuko dituzu... putz bakoitzeko, beldur bat sartuko duzu. Zein dira zure beldurrak? Min hartzea, garaierak, guztien aurrean hitz egitea... ongi pentsatu eta putz egin. Orain begiak ireki eta lotu puxika beldurrek ez ihes egiteko. Hartu orratza eta zeure buruari indartsua zarela esango diozu eta beldurrak gaindituko dituzula. Oihukatu indartsua naiz eta puxika zulatu.</p> <p>2. Harri-orri-har animatzailea: Ikasleak ikasgelan zehar ibiltzen joango dira eta norbaitekin elkartzean harri-orri-har jolasean arituko dira. Galtzen duen kidea bestearen atzean jarriko da sorbaldatik eutsiz. Atzean dagoen kideak orain aurrean duena animatu behar du eta beste kide batekin elkartuko dira berriro jolasteko. Beti galtzen duenak atzean jarri behar da eta lerroan dagoen lehena animatu. Azkenean ikasle guztiak lerro batean loturik gelditzen dira eta denek irabazten dute.</p>

	Dinamikaren ondoren hausnarketa egingo da: nork irabazi du? nola sentitu zarete zure taldeak animatzen ari zizuenean? Nola sentitu zarete animatzen zeudetenean? etab. Era honetan, motibazioaren garrantziaz konturatzeko hausnarketa egingo dute.
--	---

7. EMOZIOEN TERTULIA	
HELBURU OROKORRAK	1, 3, 4
HELBURU ZEHATZAK	<ul style="list-style-type: none"> • Laburmetraia baten hausnarketaren bitartez, ikuspuntu desberdinetan sentitu daitezkeen sentimendu desberdinetan konturatzeko, emozioak lantzea.
EDUKIAK	<ul style="list-style-type: none"> • Enpatia • Asertibitatea • Hausnarketa • Emozioak
IRAUPENA	50'
MATERIALA	<ul style="list-style-type: none"> - Bideoa - Nola sentitu zara fitxa
LEKUA	Ikasgela
AZALPENA	<p>Jarduera honetan ikasleei laburmetraia hau jarriko zaie: https://www.youtube.com/watch?v=ZQGuVKHtrxc</p> <p>Ikusi ondoren honen inguruan hausnartuko da eta hezitzaileak honako galdera hauek erabili ditzake hausnarketa zuzentzeko:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zergatik egiten zuen zaunka txakurrak hasieran? 2. Zergatik kentzen ari zizkion txoriak zizareak gizonari? 3. Hasieran zergatik haserretzen da gizona txakurrarekin? Eta gero zergatik ematen dizkio eskerrak? 4. Zertaz konturatzen da txakurra? Nola sentitzen da? 5. Zer egiten du sentimendu horren aurrean? 6. Zergatik ematen dizkio arrainak txoriak txakurrari? 7. Nola bukatzen da istorioa? Nola sentitzen dira hiru pertsonaiak?

	8. Nola sentitu zarete laburmetraian zehar?
--	---

8. YOGA	
HELBURU OROKORRAK	1, 3, 4
HELBURU ZEHATZAK	<ul style="list-style-type: none"> Egoera desberdinen adibideen bitartez, frustrazioaren tolerantzia lantzeko, autokontrolaren garrantziaz konturatzea. Lasaitzeko modu bat ikasteko, yogaren bitartez autokontrola lantzea.
EDUKIAK	<ul style="list-style-type: none"> Autokontrola Frustrazioa Yoga
IRAUPENA	50'
MATERIALA	<ul style="list-style-type: none"> - Yoga txartelak - Nola sentitu zara fitxa
LEKUA	Ikasgela
AZALPENA	<p>Jardueraren hasieran hezitzaileak autokontrola zer den azalduko du: norberaren jokabidea kontrolatzeko gaitasuna da, esperientziaren bitartez ikasten da. Frustrazioarekin lotuta dago: haserrea, amorrua edota tristezia sortzen digun emozio negatiboa. Geroz eta frustrazioarekiko tolerantzia handiagoa izan orduan eta autokontrol gehiago izango dugu geure buruarengan. Adibidez, gosea daukagu baina oraindik ez da bazkaltzeko ordua eta itxoin egin behar dugu. Zer sentitzen duzue? Haserrea...</p> <p>Hau zer den ulertu ondoren, haien gorputza eta burua hobeto kontrolatzeko, lasaitzeko eta emozioen aurrean kudeaketa ona egiteko teknika batzuk ikasiko dituzte. Saio honetan yoga egingo dute. Hezitzaileak yoga postura batzuk egiteko txartelak (XIV. eranskina) izango ditu eta nahi duenak banan-banan txartel bat hartu eta postura</p>

	egingo du. Beste ikasleek imitatu egin beharko dute eta segundo batzuk mantendu.
--	--

9. MINDFULNESS	
HELBURU OROKORRAK	1, 3, 4
HELBURU ZEHATZAK	<ul style="list-style-type: none"> • Lasaitzeko modu bat ikasteko, mindfulnessaren bitartez, autokontrola lantzea • Autokontrola sustatzeko, mindfulnessaren bitartez kontzentrazioa lantzea.
EDUKIAK	<ul style="list-style-type: none"> • Autokontrola • Frustrazioa • Kontzentrazioa • Mindfulness
IRAUPENA	50'
MATERIALA	<ul style="list-style-type: none"> - Mahaspasak - Nola sentitu zara fitxa
LEKUA	Ikasgela
AZALPENA	<p>Saio honetan autokontrolarekin jarraitzeko mindfuleless teknika batzuk egingo dira. Umeei mindfulnessa zer den azalduko zaie. Hainbat ariketa egingo dira:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Begiratu begietara: Ikasleak bikoteka jarriko dira bata bestaren aurrean. Bata besteari begietara begiratu beharko dio bi minutuz. Helburu bakarra bestaren begietara begiratzea da atentzio guztia horretan jarritz. 2. Mahaspasaren teknika: Hezitzaileak ikasleei aulkian esertzeko eskatuko die eta bakoitzari mahaspasa bat emango die. Ondoren bideo

	<p>jarriko die (https://www.youtube.com/watch?v=-wn2hx_VT-M) eta isiltasunean atentzio osoa jartzeko eskatuko die.</p> <p>3. Arnasa hartzearen kontzientzia: Umeak lurrean etzango dira ahalik eta espazio gehien betez. Bakoitzak objektu bat izango du bere sabelaren gainean, edozein izan daiteke sabelean mantentzen baldin bada: panpina, estutxea, pilota txikia, etab. Ondoren, arnasketaren bidez sabelean duten objektuan zentratzea eskatuko die hezitzaileak, nola igo eta jaisten den poliki-poliki. Denbora batez egongo dira ariketa egiten.</p>
--	---

10. EMOZIOEN GYNKANA	
HELBURUA OROKORRAK	1, 2, 3, 4
HELBURU ZEHATZAK	<ul style="list-style-type: none"> Gynkana jolas baten bitartez, emozioen aurrean era egokienean jokatzeko, emozioen ezagutza eta kudeaketa lantzea.
EDUKIAK	<ul style="list-style-type: none"> Emozioak Emozioen kudeaketa Talde lana Talde kohesioa Autonomia
IRAUPENA	50'
MATERIALA	<ul style="list-style-type: none"> Gynkanaren proba 7 txartelak eta 7 koloretako gutun-azalak txartelak sartzeko Gynkanaren pista txartelak Ezpain margoak. Saria
LEKUA	Eskola.
AZALPENA	Talde osoa 4-5 pertsonako talde txikietan banatuko da eta eskola osoan zehar emozioen gynkana (XV. eranskina) egingo dela azalduko zaie. Ikasleei emozioak lantzeko 7 proba txiki egingo zaizkie eta gynkanaren bukaeran denek saria izango dute.

	Hasieran talde bakoitzari proba bat emango zaio eta proba betetzean dutenean hurrengo proba non dagoen jakiteko pista. Talde guztiek proba berdinak egingo dituzte baina ordena desberdinean. Bukaerako pista berdina izango da.
--	--

3.7.3. Mugitu zaitez!

Tailer honetan ikasleen artean jarduera fisikoa sustatuko da modu ludiko eta desberdin batez, jarduera fisikoa dibertitzeko eta denbora pasatzeko modu osasungarria bilakatzeko. Horretarako, 2 jarduera desberdin egingo dira: jolas birziklatuak eta jarduera fisikoaren abantailak. Ikasle guztiek asteko egun guztietan izango dute aukera parte-hartzeko (beste tailerretan parte-hartzen ez duten egunetan).

Casado Flores (2016) doktoreak azaltzen duen moduan, adin tarte honetan haurrek egin behar duten jarduera fisikoa ez konpetitiboa izan behar da. Horregatik, tailer honetan egingo den jarduera fisikoa ezaugarri hau duena izango da.

1. JOLAS BIRZIKLATUAK	
HELBURU ORKORRAK	1, 2, 3, 4
HELBURU ZEHATZAK	<ul style="list-style-type: none"> • Ikasleengan sedentarismoa gutxitzeko, jolas desberdinen bidez, jarduera fisikoa sustatzea. • Jarduera fisikoa sustatzeko, material birziklatuaren bidez ikasleen jakinmina eragitea eta sormena lantzea. • Ikasleengan jarduera fisikoa sustatzeko, jarduera fisikoa dibertitzeko baliabidea bilakatzea.

EDUKIAK	<ul style="list-style-type: none"> • Material birziklatua • Jarduera fisikoa • Sormena • Autonomia
IRAUPENA	90 minutu.
MATERIALA	- Jolasteko material birziklatuak
LEKUA	Patioa
AZALPENA	<p>Patioko futbol zelaian edo parte batean, ikasleek libreki eta era autonomoan jolasteko hainbat material alternatibo izango dituzte.</p> <p>Material hauek birziklatuak izango dira denak (XVI. eranskina) eta jarduera fisikoa egitea eskatuko dute:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bola jokoa 2. Suaviball 3. Malabareak 4. Frisbee 5. Bolak irentsi 6. Kariokak 7. Twisterra 8. Tutuan sartu 9. Tapoigolf 10. Gurpilak 11. Trikimakoak

2. JARDUERA FISIkoa ZERTAKO?	
HELBURU ORKORRAK	1, 2, 3, 4
HELBURU ZEHATZAK	<ul style="list-style-type: none"> • kartel desberdinen bitartez, jarduera fisikoa sustatzeko, honek dauzkan abantailak ezagutzea.

EDUKIAK	<ul style="list-style-type: none"> Jarduera fisikoaren abantailak
IRAUPENA	90 minutu.
MATERIALA	- Jarduera fisikoaren abantailen kartela eta kartulinak
LEKUA	Patioa
AZALPENA	<p>Patioan zehar jarduera fisikoa egitearen abantailen kartelak (XVII. eranskina) ipiniko dira ikasleek era autonomoan irakurri ahal izateko.</p> <p>Era berean, hainbat kartulina handiak ipiniko dira ikasleek beraientzat jarduera fisikoa egiteak zein abantaila dauzkan idatzi ahal izateko.</p>

3.8. Jatorduaren antolaketa

Aranceta Bartrina et al. (2008, 85) jantokien inguruan egin zuten analisisan, argi eta garbi azaltzen dute: “jantokiek nutrizio- eta hezkuntza-funtzio garrantzitsua daukate; elikadura ohiturak bereganatzen laguntzen dute eta sozializazio- eta bizikidetzat-marko garrantzitsuak dira”. Hortaz, hau ahalik eta hobekien aprobetxatu behar da. Jatorduan bi gai nabarmenetan esku-hartuko da: bazkaria eta umeen antolaketa. Bi hauetan, kasu askotan, emango diren aldaketek ikasleengan osasuna sustatzea lortuko dute.

Bazkarian, ohitura osasungarriak bermatzen dituzten dietak prestatuko dira: orekatua, anitza, elikagai prozesatu gutxi, elikagai naturalak, barazki eta fruta asko, etab. Izan ere, Aranceta Bertrina et al. (2008) azaltzen duten moduan, jantokietako eskaintza dietetiko ez da beti bat etortzen haurren elikagai-beharrekin eta hau hobetzea beharrezkoa da. Era honetan, ikasleek tailerretan ikasitako ohitura osasungarriak errealitatean islaturik ikusiko dituzte eta praktikara eramango dituzte. Gainera, elikagai ekologikoak gailenduko dira, gertuko elikagaiak kontsumituz. Elikagai mota hauek, EcoAtaula-k (2014) eginiko proiektuan adierazten den moduan, osasuntsuagoak dira.

Neurri hauen bitartez, ikasleen osasun fisikoa eta psikikoa hobetuko dira: elikagai osasuntsuagoan bidez ikasleen garapen egokia bermatuko da, gaixotasun eta osasun arazo desberdinak ekidindo dira, etab.

Umeen antolaketari dagokionez, ikasleen autonomia sustatuko da eta jantokiko langileen papera desberdina izango da: laguntzen soilik egongo dira ikasleek autonomia osoz bazkalduz. Jolas-orduan egingo diren jarduerak bezala, ez dira mailaka bananduko: maila eta adin desberdinetako umeek elkarrekin bazkalduko dute. Era honetan, elkarlana sustatuko da. Umeak gainera, 5-6 pertsonako mahaietan bazkalduko dute. Mahai hauek borobilak izango dira mahaiko kide guztiek lagundu eta elkarrekin hitz egin ahal izateko. Mahai bakoitzean bi arduradun egongo dira (helduenak edo zerbitzatzeko gaitasun handiena dutenak) eta mahaiko kideei bazkaria zerbitzatzeko lagunduko dute. Mahai gaineen bazkaria kaikuetan egongo da, hezitzaileek lehendik prestatu dituztenak. Mahaiko beste bi kide, garbitzaileak izango dira eta bazkaldu ondoren mahaia eta lurra garbitzen lagunduko dute. Azkenik, gelditzen diren kideak ogia, azkenburukoa, ura edota bestelakoak mahaira eramatearen arduradunak izango dira. Ardura hauek, ahal den neurrian, asteetan zehar aldatzen joango dira.

Neurri hauen bitartez, osasun fisiko, mentala eta sozialarekin loturik, ikasleengan gaitasun eta konpetentzia hauek garatzen lagunduko da:

- Autonomia pertsonala
- Kideen arteko elkarlana
- Gaitasun sozialak
- Autoestimua
- Kide eta langileekiko errespetua
- Ardura
- Trebezia eta abilezia: zerbitzatzeko, garbitzeko...

Jatorduan egingo den antolaketa aldaketa ikasturte osoan zehar praktikan jarriko da eta hurrengo ikasturteetan ere aplikatzeko helburuarekin.

3.9. Ebaluazioa

Proiektu honetan aurrera eramango den ebaluazioa ebaluazio formatiboa izango da umeen ikaskuntza prozesua era integralenean aurrera eramateko ebaluazio motarik egokiena delako.

Ebaluazio formatiboa irakatsi eta ikasteko prozesuetan zehar burutzen da, eta parte hartzen duten agente guztien gainean, pertsonak (irakasleak, ikasleak, langileak, familiak) eta metodoak, programak, baliabideak, etab.

Era honetan, proiektuan zehar egindako jarduera guztiak ebaluatuko dira ikasleengan planteatutako helburuak lortu diren ala ez aztertzeko eta behar izatekotan aldaketak eta hobekuntzak ezartzeko erabakiak hartzeko.

Ebaluazio honetan hezitzaileak paper garrantzitsua dauka:

- Ikas-prozesua eta umearen aurrerapena etengabe behatu behar du.
- Behaketaren erreparatutakoaren inguruan, behar izatekotan, jardun didaktikoa eta ikas-prozesua hobetzeko erabakiak hartu beharko ditu.
- Umeaz gain, beste zenbait alderdi ere ebaluatu beharko ditu: ikas-materialak eta horiei egin beharreko aldaketak, programa hobetu, etab.
- Edukiei eta helburuei dagokienez, umeen egoera eta mailaren arabera, behar izanez gero, edukiak eta helburuak aldatu beharko ditu.

Beraz, proiektuaren ebaluazio honetan, heteroebaluazioa eta autoebaluazioa erabiliko dira helburuak betetzen direla ziurtatzeko asmotan eta aldaketak behar izanez gero berehala egokitu ahal izateko. Heteroebaluazioa hezitzailea umeekiko, eta baita umeak hezitzailearekiko (jarduera bukaerako fitxaren bitartez) egingo da. Autoebaluazioa ikasleek haien buruarekiko egin beharko dute jarrerari eta ikaskuntzei dagokienez; eta hezitzaileak proiektuarekiko autoebaluazioa egingo du.

Proiektu honetan, esan den moduan, behaketa izango da ebaluatzeko modurik nagusia eta hau errubrika eta zenbait galdetegi (XIX. eranskina) bidez egingo da. Errubrika hauek tailer bakoitzean beteko dira eta indibidualizaturik, hau da, ume bakoitza indibidualki ebaluatuko da.

CONCLUSIONES Y CUESTIONES ABIERTAS

Como hemos visto, todavía la mayoría de los comedores escolares en los centros educativos de Educación Primaria siguen estando fuera de los proyectos educativos. En casi todos los centros educativos la organización de estos comedores queda a cargo de empresas externas. Mediante la propuesta de este proyecto, además de poder incluir el comedor escolar dentro de los proyectos educativos, se puede trabajar de una manera muy significativa la promoción de la salud. Este tema, muchas veces debido a la falta de tiempo y recursos, no se trabaja lo suficiente. Por lo tanto, poder abordar en profundidad los hábitos saludables de una forma práctica y real podría suponer un gran cambio en la mejora de la salud de todo el alumnado.

Para la mejora de la salud, como bien se ha analizado, el factor clave es el estilo de vida. De hecho, este es el único factor que realmente está en nuestras manos y que podemos mejorar. Sin embargo, los hábitos que tenemos actualmente en nuestra sociedad muchas veces no fomentan la salud entre los niños: exposición continua a las nuevas tecnologías, videojuegos, comidas ultra procesadas, excesos de azúcar, estrés, sedentarismo, etc. Para hacer frente a todo esto, ahora más que nunca, es muy importante estar informados y tener suficientes herramientas para poder hacerle frente a todo esto. Aquí la escuela podría tener un papel muy importante para poder dar esa información y promocionar hábitos saludables. Gracias a la información el alumnado podría ser consciente de la importancia que tiene cuidar la salud en sus vidas y se podría dar un gran cambio.

Uno de los hábitos saludables más importantes es la alimentación. Gran parte del alumnado hace la comida más importante del día en el comedor escolar. Si en este sector se garantiza una comida equilibrada, variada y rica en todos los nutrientes que necesita el alumnado de esta etapa, el proceso de adquisición de una alimentación saludable será más efectivo. Por lo tanto, el comedor escolar también tiene un gran papel en la promoción de estos hábitos.

Pero, además de incluir este tipo de dietas, trabajar la educación nutricional es muy importante. Si los niños y niñas entienden qué puede aportarles aquello que están comiendo, qué tipo de comida están comiendo, si lo que están comiendo es saludable o

no o por qué comer saludable es importante, será mucho más fácil que adquieran estos hábitos de comida saludables. Del mismo modo, durante la promoción de los demás hábitos saludables como hacer ejercicio físico, puede ser muy efectivo explicarles a los niños de esta edad por qué es importante adquirir esos hábitos; más allá de explicarles que hay que hacerlo porque es saludable. Por ejemplo, si el alumno comprende y se da cuenta de que haciendo ejercicio físico mejorará su memoria, será más fuerte o estará mucho más contento, comprenderá por qué hay que hacer ejercicio físico y probablemente lo llevará a la práctica.

Además de la alimentación y el ejercicio físico, en esta etapa la gestión de las emociones y la salud emocional son decisivas para una buena salud psíquica. En esta edad los niños y niñas están conociéndose tanto a ellos mismos como a su entorno. Trabajar aspectos de la salud emocional como la autoestima, el autoconocimiento, la empatía, el autocontrol o el asertividad les ayudará a involucrarse mucho mejor; y, por lo tanto, a estar más seguros de si mismos para desarrollar todo su potencial evitando inseguridades, depresión, o ansiedad.

Por todo ello, sería interesante también, ya que varias familias tienen la oportunidad de llevar a sus hijos e hijas a sus respectivas casas a comer, que todo el alumnado acudiese al comedor. De esta manera, dichos hábitos saludables se fomentarían entre todo el alumnado y no solamente entre el alumnado que acude al comedor escolar.

Garantizar la salud física, psíquica y social de todo el alumnado puede tener una gran influencia. Además de garantizar su bienestar, la salud puede condicionar el proceso de aprendizaje significativamente: mayor concentración, memoria, motivación, etc. Con mejoras en aspectos clave para el aprendizaje como estos, se podrían conseguir grandes resultados. Por ello, es muy interesante fomentar la salud en el ámbito educativo.

Abordar este tema, personalmente, me ha enriquecido mucho. Los comedores escolares no se suelen relacionar con el ámbito educativo o con el aprendizaje, y poder conocer el poder que pueden tener en el proceso de aprendizaje y desarrollo de los niños y niñas me ha parecido muy interesante. Es un tema bastante desconocido y poder proponer un cambio, aunque al principio me parecía un gran reto, me ha motivado mucho. En este caso, he decidido abordar el tema de la salud porque considero que no se trabaja lo

suficiente y cada vez es más necesaria. Por lo tanto, poder aprovechar el comedor escolar para ello puede ser muy útil por la estrecha relación que tiene con el tema.

En mi opinión, garantizar la salud de todos los niños debería ser una prioridad y creo que la escuela tiene un gran papel en él. Bien es cierto que las familias y el entorno en el que se desarrolla el niño tienen un papel aún más importante. Por eso, coordinar y trabajar también con ellos es indispensable. En este proyecto la participación de las familias o los profesores es también una de las partes más importantes. Esta parte de la comunidad educativa tiene un gran peso en la adquisición de una vida saludable y si toda la comunidad educativa no trabaja en ello, el proceso será mucho más difícil.

Por lo tanto, mediante este proyecto he querido dar una propuesta para transformar los comedores escolares en aulas de promoción de la salud. Es decir, transformar este contexto, hasta ahora sin objetivos específicos, en contexto de aprendizaje con el objetivo de fortalecer y mejorar el bienestar de todos los alumnos de Educación Primaria. Considero que, si se pudiese llevar a cabo, a corto y largo plazo se verían cambios y mejoras.

Es importante también tener en cuenta que los hábitos saludables se deben trabajar durante un periodo largo y durante toda la infancia. La adquisición de estos hábitos en la infancia supondrá una mayor facilidad para saber cuidar la salud y tener herramientas para mejorarla en la edad adulta. Es imprescindible también estar informados continuamente ya que la nuestra sociedad está cambiando constantemente.

Además, me parece interesante proponer un cambio de organización en cuanto a los grupos de trabajo en Educación Primaria. Poder trabajar en grupos con niños y niñas de distintas edades significaría tener una mayor heterogeneidad en cada grupo. Gracias a esta variedad se podrían lograr grandes resultados: desarrollar la capacidad de trabajo en equipo, fomentar el respeto, las habilidades sociales y poder respetar el ritmo de todos los alumnos entre otros. Asimismo, me parece que sería muy enriquecedor para toda la comunidad educativa que el alumnado de distintos años se conozca entre ellos y se relacionen. Creo que podría mejorar mucho el clima y el ambiente del colegio.

Es importante destacar que la metodología que se usará durante todo el proyecto deberá ser totalmente cooperativa. Mediante esta forma de trabajo se garantizará la inclusión de todo el alumnado en todo momento y, al trabajar distintas edades en equipo, se respetarán todas las capacidades y habilidades del grupo. De hecho, esta diferencia habilidades serán importantes para poder trabajar los contenidos que se han planteado.

Replantear los comedores escolares todavía sigue siendo una tarea pendiente en la mayoría de los centros. La idea de convertir los comedores en comedores pedagógicos puede tener un gran avance en un futuro próximo viendo la capacidad educativa que tienen.

Para acabar, quisiera terminar esta conclusión con varias cuestiones abiertas sobre las que sería interesante reflexionar y trabajar:

- ¿Están realmente sanos los alumnos de Educación Primaria? ¿Son conscientes de la importancia de la salud? ¿Tienen el suficiente conocimiento para mejorarlo y garantizarlo?
- ¿Los hábitos y costumbres que tenemos en la sociedad actual fomentan la salud? ¿Tenemos las suficientes herramientas y recursos para saber cuidar nuestra salud?
- ¿Qué papel tiene la escuela en la salud de los alumnos? ¿Y el comedor? ¿En qué medida pueden mejorarlo?
- ¿Qué influencia tiene el comedor escolar en el desarrollo del alumnado de Educación Primaria?
- ¿Qué influencia tiene la salud en el día a día del alumnado? ¿Qué pasaría si se garantizase la salud de todos ellos? ¿La salud puede condicionar el proceso de aprendizaje de los alumnos?

BIBLIOGRAFÍA

AESAN: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2005). Estrategia NAOS.

En *El portal de AESAN*. Recuperado de:
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm

AESAN: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2020) Nutrición. En *El*

portal de AESAN. Recuperado de
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/nutricion/aecosan_nutricion.htm

Aguaded Gómez, M., & Pantoja Chaves, M. (2015). Innovar desde un proyecto educativo de inteligencia emocional en primaria e infantil. *Tendencias Pedagógicas*, 26, 69-88.

Recuperado de <https://revistas.uam.es/tendenciaspedagogicas/article/view/2122>

Aibak (2020). *Ekinfood*. Recuperado de <http://www.aibak.com/ekinfood/>

Aranceta Bartrina, J. (2013). *Umeen elikadurari buruzko liburu bat... helduei zuzendua. Nola hitz egin elikaduraz eta osasunaz umeei*. San Sebastián: Editorial Nerea SA.

Aranceta Bartrina, J., Pérez Rodrigo, C., Dalmau Serra, J., Gil Hernández, A., Lama More, R., Martín Mateos, M.A., Martínez Suárez, V., Pavón Belinchón, P. y Suárez Cortina, L. (febrero de 2008). El comedor escolar: situación actual y guía de recomendaciones. En *Anales de pediatría* (Vol. 69, No. 1, pp. 72-88). Elsevier Doyma.

Askora (2020). *Mahi-mahi*. Recuperado de <http://www.mahimahibyaskora.com/>

Cancellor, R. (12 de septiembre de 2016). Así deberían ser los comedores escolares. *La Vanguardia*. Recuperado de
<https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20160912/41156254590/comedores-infantiles-escolares-vuelta-al-cole.html>

Casado Flores, J. (2016). *El gran libro de la pediatría. La Guía básica con las soluciones a todos los problemas de salud infantil*. Madrid: Editorial Planeta.

Cooperativa de trabajo asociado GARÚA (2017). *Alimentar el cambio*. Recuperado de <http://alimentarelcambio.es/>

DECRETO FORAL 60/2014, de 16 de julio, por el que se establece el currículo de las enseñanzas de Educación primaria en la Comunidad Foral de Navarra. Recuperado de https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/B62A9CFB-C17B-461E-BD7D-BBEE005C2096/0/F1410295_EducacionPrimaria.pdf

EcoAtaula (2014). *Menjadors escolars ecològics*. Recuperado de <http://www.ecoataula.cat/?lang=es/>

EURYDICE (2013). *Key Data on Teachers and School Leaders in European*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

FEADRS: *Federacion Española de Asociaciones dedicadas a la Restauración Social*. (2020). Recuperado de www.feadrs.com

Garúa (2017). *Alimentar el cambio*. Recuperado de <http://alimentarelcambio.es/>

Gobierno de España. Ministerio de sanidad y consumo; Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición; Ministerio de educación, política social y deporte; y Centro de Investigación y Documentación Educativa (2008). *PROGRAMA PERSEO. Guía para una escuela activa y saludable. Orientaciones para los centros de Educación Primaria*. (N.I.P.O.: 355-08-008-5). Recuperado de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesores_escuela_activa.pdf

Gonzales Reyes, L. (9 de enero de 2018). No desperdiciemos el potencial educativo de los comedores escolares. *El Diario de la Educación*. Recuperado de

<https://eldiariodelaeducacion.com/2018/01/09/no-desperdiciemos-potencial-educativo-los-comedores-escolares/>

Hernán San Martín, F. y Pastor, V. (1988). *Salud comunitaria. Teoría y práctica*. Madrid: Díaz de Santos.

Herrero Martín, G. (2018). *Alimentación saludable para niños geniales. Consejos y recetas para la mejora del rendimiento escolar y desarrollo del talento*. España: Amat editorial.

INE: Instituto Nacional de Estadística. (21 de octubre de 2015). Encuesta Europea de Salud en España. Año 2014. [Nota de prensa]. Recuperado de <https://ine.es/prensa/np937.pdf>

Johnson, D. W., Johnson, R. T., y Holubec, E. J. (1999). *Los nuevos círculos de aprendizaje: La cooperación en el aula y la escuela*. Buenos Aires: Aique, S.A.

Juárez-Pulido, M., Rasskin-Gutman, I., y Mendo-Lázaro, S. (2019). El Aprendizaje Cooperativo, una metodología activa para la educación del siglo XXI: una revisión bibliográfica. En *Revista Prisma Social*, (26), 200-210. Recuperado de <https://revistaprismasocial.es/article/view/2693>

Lalonde, M. (1974). A new perspective on the health of Canadians. Ottawa, En *Minister of Supply and Services Canada*. Recuperado de <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf>

Marin, I. (2018). *¿Jugamos? Cómo el aprendizaje lúdico puede transformar la educación*. Barcelona: Ediciones Paidós.

Martínez, J. y Gómez, F. (2010). *La técnica puzzle de Aronson: descripción y desarrollo. 25 Años de Integración Escolar en España: Tecnología e Inclusión en el ámbito educativo, laboral y comunitario*. Murcia: Consejería de Educación, Formación y Empleo.

Martínez-Rodríguez, A., Aix-Sánchez, J. y Leyva-Vela, B. (2017). Evaluación de la condición física, práctica deportiva y estado nutricional de niños y niñas de 6 a 12 años. Estudio piloto. En *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 21(1), 3-19. Recuperado de <http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/238>

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2020). Promoción de la Salud. En *El Portal del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social*. Recuperado de <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/formacion/introduccion.htm>

Nafarroako Gobernua. (18 de enero de 2008). Un programa piloto de prevención de la obesidad infantil logra un descenso en los índices de sobrepeso y obesidad de 220 niñas y niños de 6 y 7 años. [Nota de prensa]. Recuperado de https://www.navarra.es/home_es/Actualidad/Sala+de+prensa/Noticias/2008/01/18/1801as50.htm

Nafarroako Gobernua. Hezkuntza departamentua. (2020a). *Osasunaren eskola sarea: Berrikuntza modalitatea. 2019-2020 Proiektuak*. Recuperado de <https://www.educacion.navarra.es/eu/web/dpto/proyectos>

Nafarroako Gobernua. Hezkuntza departamentua. (2020b). *Osasunerako eskola sarea. Oinarriak eta helburuak*. Recuperado de <https://docs.google.com/document/d/1QBokJHjNczkZxM7SUKLFtILFtMercZhb-RVik5R3c4/edit>

Naranjo, J. C. (26 de febrero de 2019). Los comedores escolares son historia, llegan las aulas de nutrición. *El Español*. Recuperado de https://cronicaglobal.elespanol.com/vida/aulas-nutricion_225006_102.html

OMS. (2020). *Documentos básicos: cuadragésima novena edición (con las modificaciones adoptadas hasta el 31 de mayo de 2019)*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Onieva Iturgaiz, J. (2019). *Análisis de los comedores escolares públicos en Navarra. Nafarroako eskola-jantoki publikoei buruzko analisia*. (Trabajo de fin de grado). Escuela técnica de ingeniería agroalimentaria. Universidad Pública de Navarra.

ORDEN FORAL 93/2008, de 13 de junio, del consejero de educación por la que se regula la atención a la diversidad en los centros educativos de educación infantil y primaria y educación secundaria de la comunidad foral de Navarra.
<http://www.lexnavarra.navarra.es/detalle.asp?r=29678>

Pepiñan Guerras, S. (2013). *La salud emocional en la infancia. Componentes y estrategias de actuación en la escuela*. Madrid: NARCEA, S.A. DE EDICIONES.

Perea Quesada, R. (2018). *Educación para la salud y calidad de vida* [versión electrónica]. Madrid: Ediciones Díaz de Santos. Recuperado de <https://ezproxy.si.unav.es:2141>

Saldarriaga-Zambrano, P., Bravo-Cedeño, G., y Loor-Rivadeneira, M. (2016). La teoría constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía contemporánea. En *Dominio de las ciencias*, Vol. 2, Nº. Extra 3(2016), 127-137. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802932>

Schools for Health in Europe. (2019). SHE school manual 2.0. A Methodological Guidebook to become a health promoting school. En *Schools for Health in Europe*. Recuperado de https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/How%20to%20be%20a%20health%20promoting%20school/she_school_manual_2.0.pdf

Segura del Pozo, Javier. (2013). La sanidad está en venta. En *Gaceta Sanitaria*, 27(1), 95. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2012.06.009>

Villar Aguirre, Manuel. (2011). Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. En *Acta Médica Peruana*, 28(4), 237-241. Recuperado en http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172011000400011&lng=es&tlng=es.

Walker, W. A. (2011). *Alimentación sana para niños. Guía de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard*. Barcelona: Ediciones Paidós.

ERANSKINAK













I. ERANSKINA: Ikastetxe publiko desberdinen eskola-jantokien ekintzak.

ESKOLA	EKINTZAK
Mendialdea	Yoga
	Robotika
	Minidisko
	Eskulanak
	Xakea
	Zunba
	Futbola
	Sukaldaritza
	Mekanografia
	Teatro
Ermitagaña	Dibujo y pintura
	Hiri dantzak
	Scratch
	Jumpingclay
	Informatika
	Robotika
	Xakea
	Musika eta mugimendua
Erreniaga	Ludofesta
	Euskal dantza
	Erlaxazioa
	Patinaje
	Dale al coco
	Imaginatelo y haz

	Zinema
	Trasteando con la ciencia
	Robotika
	Mekanografia
Beriain	Musika eta mugimendua
	Perkusioa
	Multikirola
	Eskulanak
	Hip-hop
	Robotika
	Antzerkigintza
	Igeriketa
	Informatika
	Arkitekto txikiak
Atargi	Antzerkigintza
	Dantza modernoa
	Ingelera
	Xakea
	Yoga
	Musika eta dantza
	Informatika eta mekanografia
	Panderoa
	Poliekintza








II. ERANSKINA: "Zer dakit?" saioko materiala.

1. Txokoa: Elikagai osasuntsuak.

2. Txokoa: Prestatu gosari osasuntsu bat.

			
<p>3. Txokoa: Azukrea.</p>			
			
			
<p>*Erantzunak: Danone edaria (9), lacasito (17), actimel (3), litxarrerriak (14), zukua (8) eta tomate frijitua (4).</p>			

III. Eranskina: “Zer dira elikagaiak?” saioko materiala.

a. Galderen erantzunen kartelak

1. ZERTARAKO JATEN DUGU?

Ibilgailu batek ibiltzeko energia behar duen bezala (gasolina), gure gorputzak **energia** behar du **mugitzeko** eta hau elikaduraren bitartez lortzen dugu.

Jaten ditugun elikagaiak ezinbestekoak zaizkigu ere **hazteko**, **garatzeko** eta **berritzeko**.

2. ZER DIRA ELIKAGAIAK?

Elikagaiak **jan** daitezkeen elementuak dira. Mantenugai izena duten sustantzia kimikoz osatuta daude.

ELIKAGAI GUZTIAK BERDINAK AL DIRA?

Elikagai guztiak **ez** dira berdinak. Elikagai batzuetan mantenugai batzuk dira nagusi; eta beste batzuetan, beste batzuk.

3. ZER DIRA MANTENGAIK?

Jaten ditugun elikagaietatik, gure gorputzak **mantengaiak** izeneko sustantzia kimikoak hartzen ditu.

Horien bidez, bizi funtzioak bete ditzazkegu.

ZEU MOTA DAUDE?

1. PROTEINAK
2. GLUZIDOAK
3. LIPIDOAK
4. GATZ MINERALAK ETA BITAMINAK

4. ZEU DA MANTENUGAI BAKOITZAREN FUNTZIOA?

1. PROTEINAK: Gorputzari **konpontzen**, **indarberitzen** eta **hazten** laguntzen diote.
2. GLUZIDOAK: **Energia** ematen diote gorputzari.
3. LIPIDOAK: **Energia** ematen diote gorputzari eta **organoak** babesten dituzte.
4. GATZ MINERALAK ETA BITAMINAK: Gorputzari **gaixotasunik ez izaten** eta **ongi funtzionatzen** laguntzen diote.

5. BERDINA AL DA ETXEAN EGINDAKO
TOMATE FIRJITUA EDO EROSITAKOA
JATEA?

Ez da berdina.

Etxean egindako tomate frijituaren
osagaiak naturalak dira denak.

Erositako tomate frijituak azukre eta
kontserbagarri asko dauka. Ez da
osasunerako hain ona.

b. Galderak erantzuteko fitxa

1. ZERTARAKO JATEN DUGU?

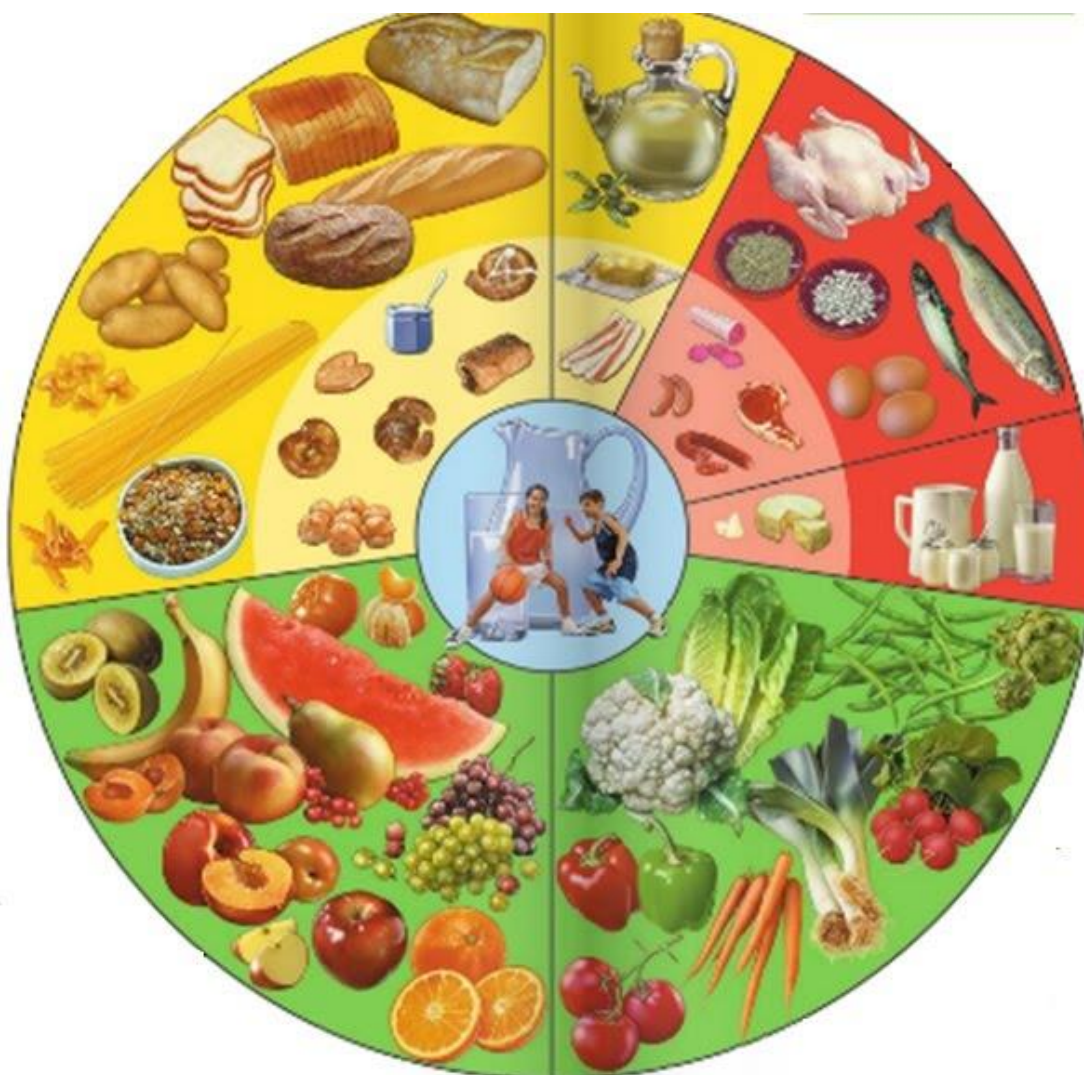
2. ZER DIRA ELIKAGAIAK? BENDINAK AL DIRA GUZTIAK?

3. ZER DIRA MANTENUGAIAK? ZEIN MOTA DAUDE?

4. ZEIN DA MANTENUGAI BAKOITZAREN FUNTZIOA?

5. BERTINA AL DA ETXEA EGINDAKO TOMATE FRUJITUA JATEA EDO SUPERMERTUJAN EROSTAKOA JATEA?

c. Mantenugaiak: elikadura gurpila eta 4 mantenugaien azalpen borobilak



LIPIDOAK



Energia ematen diote organismoari eta organoak babesten laguntzen digute.
Olioetan, gurinean, haragietan, arrainetan eta fruitu lehorretan daude.

GATZ MINERALAK ETA BITAMINAK



Gorputza funtzionaltzeko eta gaixotasunik ez hartzeko ezinbestekoak dira.
Frutetan eta barazkietan daude.

PROTEINAK



Gorputzari konpontzen, indarberritzen eta hazten laguntzen diote.
Haragietan, arrainetan, arrautzetan eta esnekietan daude, eta baita **lekale** eta **fruitu lehorretan** ere.

GLUZIDOAK



Energia ematen diote organismoari.
Zerealetan, lekaleetan eta frutetan daude.

IV. **ERANSKINA:** “Sukaldaritza osasuntsua I” saioko materiala.

HUMMUS-A BARAZKIEKIN



OSAGAIAK:

- Txitxirioak: 200g
- Oliba olioak: goilara 1
- Tahinia: 3 goilara
- Gatza: apur bat
- Piperrautsa: apur bat
- Azenarioak: 2
- Pepinoa: 1

JARRAIBIDEAK:

1. Txitxirioak irabiatu.
2. Ontzi batean tahinia, oliba olioak, gatzak eta piperrautsa ongi nahastu.
3. Txitxirioak eta egindako nahastea ongi nahastu. Ontzitik batean ipini.
4. Azenarioak eta pepinoa zuritu eta zatitu irudian agertzen den moduan.
5. **ON EGIN!!!**

V. **ERANSKINA:** “Zer jan behar dugu? Saioko materiala.



VI. **ERANSKINA:** "Sukaldaritza osasuntsua II" saioko materiala.

MUFFIN -AK



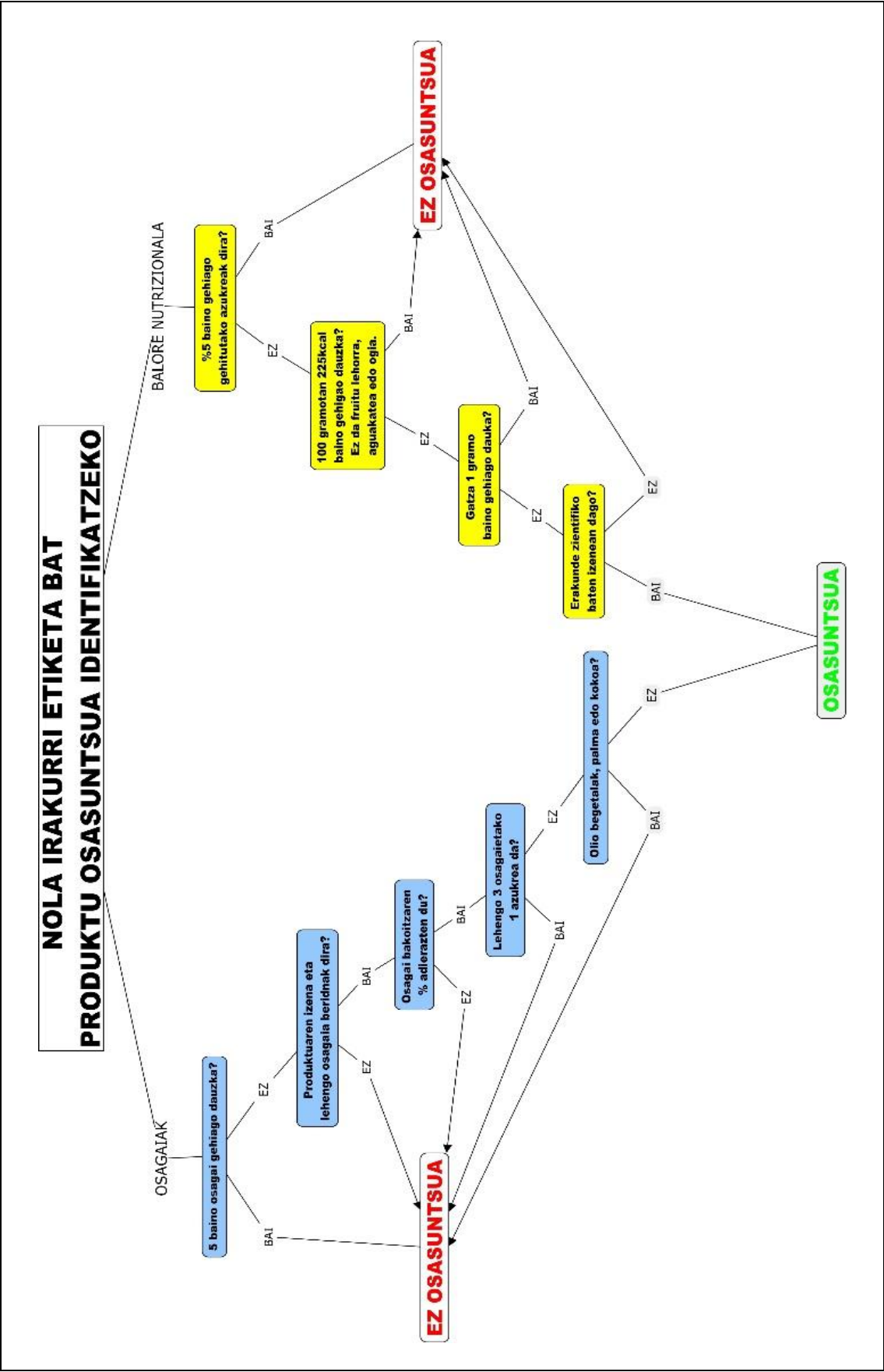
OSAGIAIAK:

- Limoia: 1
- Platanoa: 1
- Arrautzak: 2
- Soja esnea: 170g
- Oliba olio: 170g
- Hirin integrala: 250g
- Legamia: apur bat
- Masusta gorriak

JARRAIBIDEAK:

1. Limoia azala birrindu eta platanorekin nahastu.
2. Arrautzak, soja esnea eta oliba olio gehitu. Ongi nahastu.
3. Hirina eta legamia pixkanaka gehitu. Ongi nahastu.
4. Masusta gorriak ipini.
5. Labean sartu 15-20 minutu 180°C-tara.
6. Hozten utzi eta... **ON EGIN!!!**

VII. ERANSKINA: “Etiketen tailerra” saioko materiala.



	EROSKETARAKO ZERRENDA	
--	------------------------------	--

- | | | |
|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- URDAIAZPIKOA- MAKARROIAK- URRAK- YOGURTAK- GAZTA | |
|--|--|--|

VIII. **ERANSKINA:** "Sukaldaritza osasuntsua III" saioko materiala.

OILASKO ETA ANANA BROXETAK

OSAGAIAK:

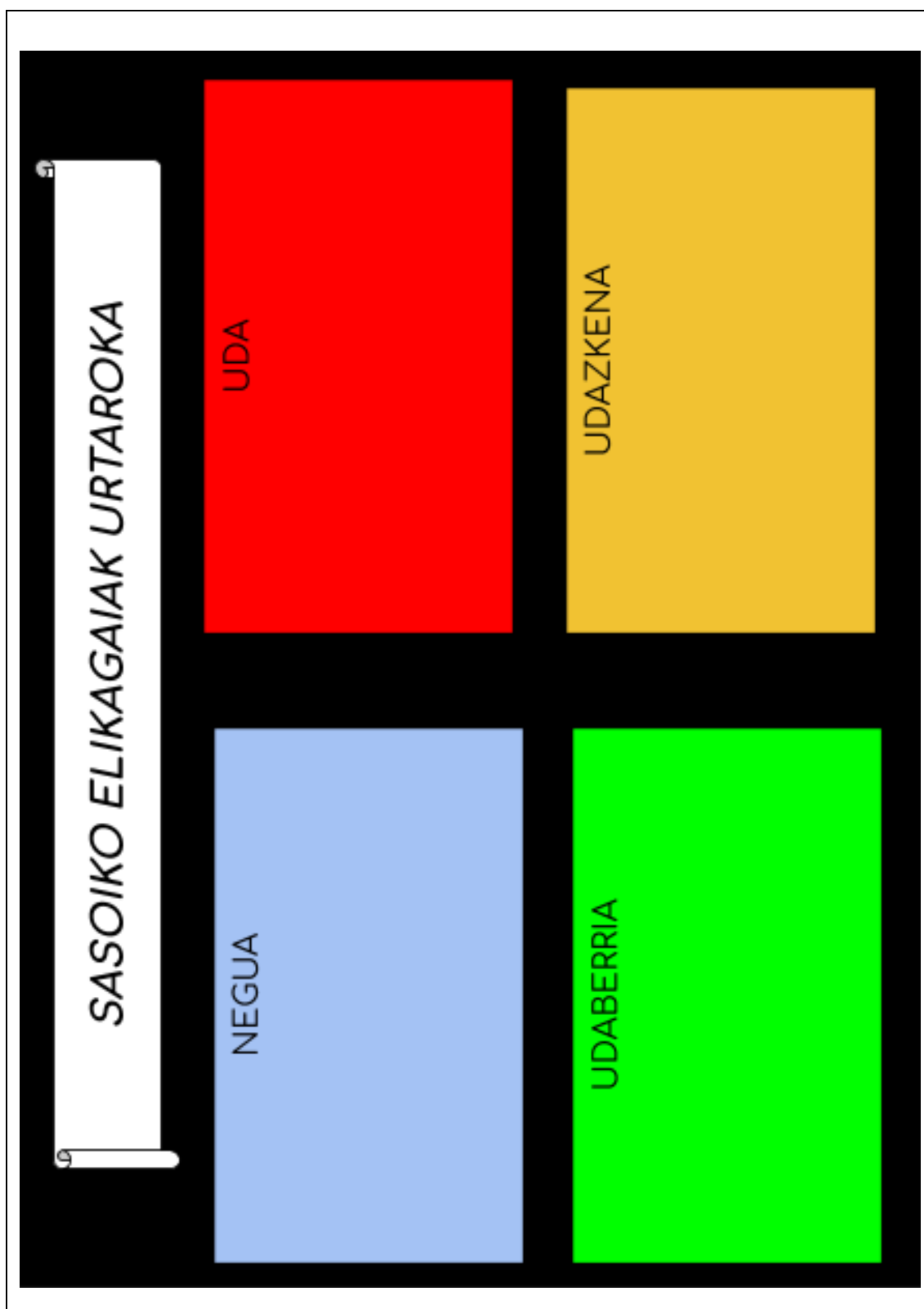
- Oilasko paparra: 2
- Anana: erdia
- Baratzuri hautsa: apur bat
- Jengibrea
- Oliba olioa
- Gatza: apur bat
- Piperbeltza: apur bat

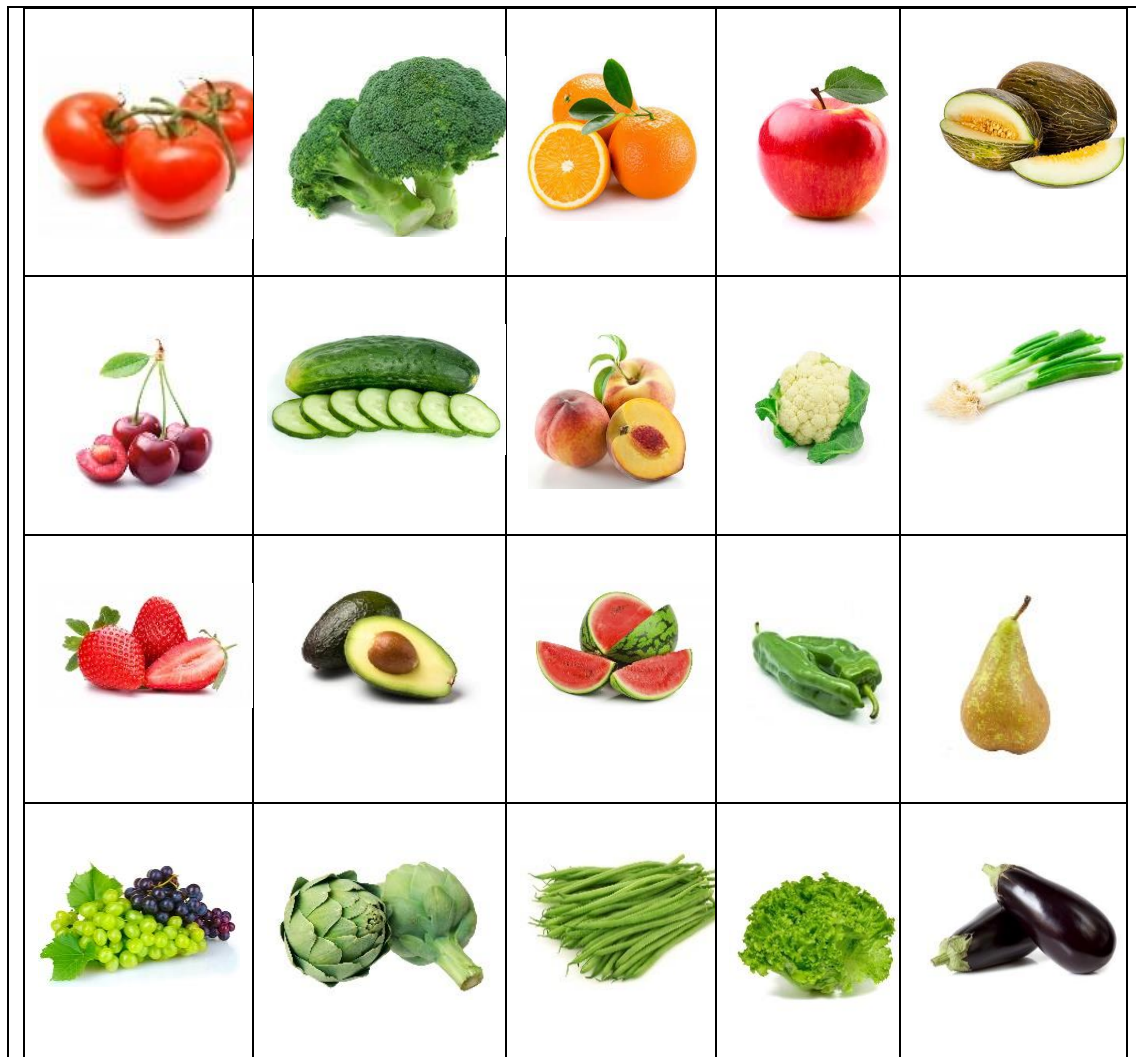


JARRAIBIDEAK:

1. Oilaskoa ongi garbitu eta zatitu.
2. Oilaskoa baratzuriarekin, jengibrearekin, piperbeltzarekin, gatzarekin eta oliba olioarekin nahastu. Beratzen utzi.
3. Anana zati txikietan moztu eta broxetak bete.
4. Broxetak oliba olio pixka batekin plantxan egin.
5. **ON EGIN!!!**

IX. **ERANSKINA:** “Zentzumenekin jolasean” saioko materiala.





X. ERANSKINA: “Sukaldaritza osasuntsua IV” saioko materiala.

FRUTA IRABIAKIA



OSAGAIK:

- Esnea: edalontzi bat
- Marrubiak: 75g
- Platanoa: 75g
- Banilla esentzia: apur bat

JARRAIBIDEAK:

1. Marrubiak ongi garbitu eta zati txikietan zatitu. Platanoa ere zatitu.
2. Esnea eta frutak nahastu. Banilla esentzia ere gehitu.
3. Nahastea irabiatu.
4. Irabiakia edalontzi batean ipini eta apaindu.
5. **ON EGIN!!!**

XI. ERANSKINA: "Osasunaren txapelketa kooperatiboa" saioko materiala.

1. Txartelak

a. Galdera-erantzunak.

**EGUNEAN ZEHAR ZENBAT DA
JAN BEHAR DUGUN BARAZKI
ETA FRUTA KANTITATE
EGOKIA?**

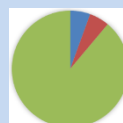
a.



b.



c.



**ZENBAT MANTENUGAI MOTA
DAUDE?**

a. 4: Proteinak, gluzidoak, lipidoak eta bitaminak eta gatz mineralak.

b. 2: Gluzidoak eta lipidoak.

c. Asko. Elikagai mota asko daude.

ZERTARAKO JATEN DUGU?

a. Jatea gustatzen zaigulako.

b. Ongi sentitzeko.

c. Hazteko, garatzeko eta berritzeko.

**AUKERATU GOSARIRIK
EGOKIENA:**

a. Opila eta zukua.

b. Sagarra eta fruitu lehorrak.

c. Txokolatezko ogitartekoa.

	<p>URA EDATEA GARRANTZITSUA DA?</p> <p>a. Bai, baina garrantzitsuagoa da ongi elikatzea.</p> <p>b. Bai, oso garrantzitsua da gure gorputza hidratatzea.</p> <p>c. Ez hainbeste.</p>	<p>ZURE LAGUNEKIN BIZIKLETAN IBILTZERA ZOAZ. ZER JAN BEHAR DUZU?</p> <p>a. Gluzidoak.</p> <p>b. Bitaminak.</p> <p>c. Proteinak.</p>
b. Zer da?		
	<p><u>MEDIKUA</u></p> <p>X OSASUNA</p> <p>X GAIXORIK</p>	<p><u>MANTENUGAIA</u></p> <p>X GLUZIDOA</p> <p>X LAU MOTA</p>
	<p><u>ELIKADURA PIRAMIDEA</u></p> <p>X ELIKAGAIK</p> <p>X OSASUNA</p>	<p><u>FRUTAK</u></p> <p>X BITAMINAK</p> <p>X OSASUNTSUA</p>

	<p><u>GAIXOTASUNA</u></p> <p>X MEDIKUA</p> <p>X SENDATU</p>	<p><u>PROTEINA</u></p> <p>X HARAGIA</p> <p>X ELIKAGAIA</p>

c. Asmatu zer ari naizen egiten.

<p>MEDIKUAK TXERTOATZEN ARI DITU</p>	<p>SAGARRA JATEN ARI ZARA</p>
<p>BIZIKLETAN IBILTZEN ARI ZARA</p>	<p>DUTXATZEN ARI ZARA</p>
<p>ZAURI BAT SENDATZEN ZAUDE</p>	<p>PLATANOAK JATEN ARI ZARA</p>

2. Argazkia (9 zati desberdinetan moztu behar da)



XII. ERANSKINA: “Zer dira emozioak” saioko materiala.

EMOZIOAREN IZENA: _____

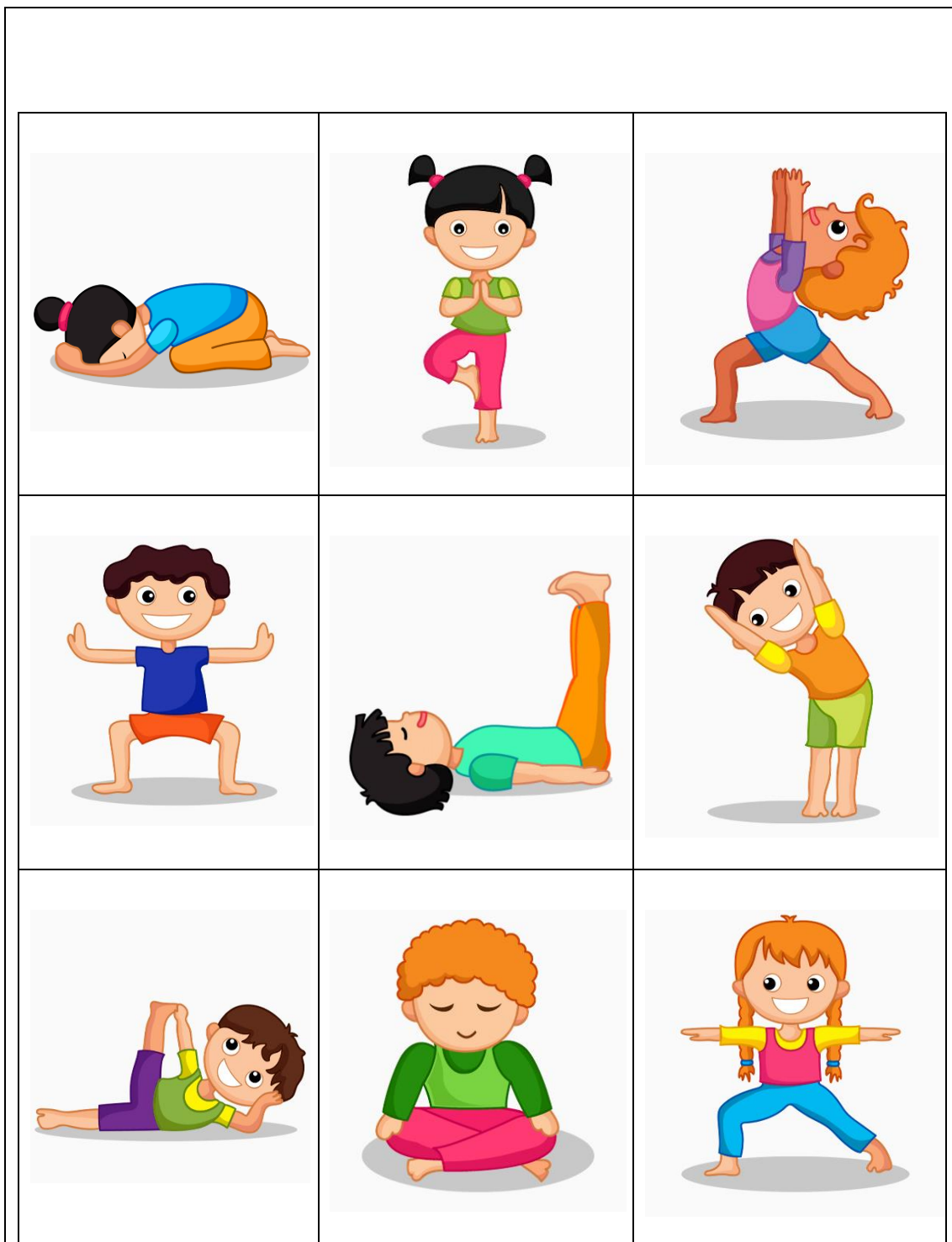
NOLA SENTITZEN NAIZ?

NOLA KUDEATU DEZAKEGUT?

The worksheet is enclosed in a thick pink rounded rectangle. Inside, there is a large empty circle at the bottom. Above the circle, there are two empty rectangular boxes. The left box is labeled 'NOLA SENTITZEN NAIZ?' and the right box is labeled 'NOLA KUDEATU DEZAKEGUT?'. To the left of the boxes, there is a line for writing the name of the emotion, labeled 'EMOZIOAREN IZENA:'.

XIII. ERANSKINA: “Ulertzen zaitut” saioko materiala.

<p style="text-align: center;"><u>1. EGOERA:</u></p> <p>3 PERTSONAKO FAMILIA BATEAN AITAK BAZKARIA PRESTATU DU GAUR GOIZEAN FAMILIA OSOARENTZAT: PUREA ETA XERRA PATATEKIN. GUZTIAK ELKARREKIN BAZKALDU DUTE BAINA ALABAK PUREA ZERBITZATU DIOTENEAN NAZKA AURPEGIA JARRI DU ETA PUREA OSO TXARRA DAGOELA ESAN DU. AITA HASERRETU EGIN DA ETA ALABAK AZKENEAN EZ DU EZER JAN. ANAIA TXIKIAK OSO GOXOA DAGOELA ESAN DU.</p>
<p style="text-align: center;"><u>2. EGOERA</u></p> <p>ESKOLAKO PATION UME BATZUK BALOIAREKIN JOLASEAN DAUDE. BAT-BATEAN BALOIAK NESKA BATI EMAN DIO ETA LURRERA ERORI DA. INGURUKO UMEAK FARREZKA HASI DIRA ETA LURREAN DAGOEN NESKA NEGARREZ HASI DA.</p>
<p style="text-align: center;"><u>3. EGOERA</u></p> <p>HIRIKO AUTOBUS BATEAN MUTIL BAT ESERITA DAGO ETA AUTOBUSA BETETA DAGO. HURRENGO GELDIALDIAN ORKATILA HAUTSITA DUEN NESKA BAT IGO DA ETA MUTILA BEREHALA ESERLEKUTIK ALTSATU ETA LEKUA UTZI DIO.</p>
<p style="text-align: center;"><u>4. EGOERA</u></p> <p>LAGUN BATEK BESTE LAGUN BATI ASKO GUSTATZEN ZITZAION LIBURU BAT UTZI ZION. 2 ASTE PASATU DIRA. LAGUNAK LIBURUA GALDU DUELA BAINA AHAL DUENEAN BESTE BAT EROSIKO DIOLA ESAN DIO. LAGUNA ASKO HASERRETU DA ETA EZ DIOLA INOIZ GEHIAGO EZER UTZIKO ESANDIO.</p>
<p style="text-align: center;"><u>5. EGOERA</u></p> <p>IKASLE BATEK OSO NOTA TXARRA ATERA DU AZTERKETA BATEAN ETA IRAKASLEAK ERRIETA BOTA DIO. GAINONTZEKO IKASLEAK PATIO ORDUAN FARREZKA HASI DIRA ETA TUNTUNA DELA ESAN DIOTE. IKASLEA NEGARREZ HASI DA.</p>
<p style="text-align: center;"><u>6. EGOERA</u></p> <p>ESKOLAKO IKASLE BAT HOSPITALEAN DAGO GAIXORIK DAGOELAKO. IKASGELAKO LAGUNEK ANIMATZEKO BIDEO BAT ETA EGINDAKO MARRAZKI BATZUK BIDALI DIZKIOTE.</p>

XIV. ERANSKINA: “Yoga” saioko materiala.



XV. ERASNKINA: “Emozioen ginkana” saioko materiala.

1. PROBA: JOLASAREN KANPOAN DAUDEN 3 KIDERI (IRAKASLE, IKASLE EDO LANGILEAK IZAN DAITEZKE) HONAKO GALDERA HAU EGIN: HASERRE ZAUDENEAN ZER EGITEN DUZU LASAITZEKO?

PISTA: ZUZENDARIAK HEMEN EGITEN DU LAN.

2. PROBA: ZUEN GORPUTZAREN BITARTEZ BIHOTZ BAT EGINGO DUZUE LURREAN. KIDE GUZTIEK PARTE HARTUKO DUZUE. EGIN ONDOREN, KIDE BAKOITZAK MAITE DUEN NORBAITEN IZENA ESAN BEHAR DU ETA ZERGATIK MAITE DUEN.

PISTA: HEMEN URA EDAN DEZAKEZU PATIOAN JOLASTEN ZAUDENEAN. HONA KIDE GUZTIEK ESKUTIK HELDUTA JOANGO ZARETE.

3. PROBA: BAKOITZAK EMOZIO BAT IMITATUKO DU KEINUEN BIDEZ (POZA, TRISTURA, HASERREA, NAZKA, LOTSA ETA BELDURRA) ETA BESTE KIDEEK ASMATU BEHARKO DITUZUE.

PISTA: GELA HONETAN MUSIKA INSTRUMENTU PILA BAT DAUDE.

4. PROBA: POZIK DAUDEN 5 PERTSONA LORTU ETA HONAKO GALDERA HAU EGIN: ZERGATIK SENTITZEN ZARETE POZIK?

PISTA: IRAKASLE HONI JARDUERA FISIKOA EGITEA ASKO GUSTATZEN ZAIO. BEREKANA SALTOKA JOANGO ZARETE.

5. PROBA: KIDE BAT HAUTATU ETA ZURE OIN BAT BERE OINAREKIN LOTU. ELKARREKIN IBILI ETA IBILTZEN ZAUDETEN BITARTEAN KIDE HORREN BI EZAUGARRI POSITIBO ESAN.

PISTA: GELA HONETAN BESTE HIZKUNTZA BAT HITZ EGIN OI DA.

7. PROBA: IRAKASLE BATI ESKATU SENTITU DITUEN 5 EMOZIOEN IZENAK ESATEKO.

PISTA: HEMEN BALOIAK SARTZEN DIRA.

6. BUKAERAKO PROBA: GUZTIEK EZPAINAK MARGOTU ETA TALDEKO
KIDE GUZTIEI MUXUAK EMAN.

PISTA: SARIA IKASGELAN DAGO. HONA JOATEKO KIDE BATEK EZIN DU
LURRA UKITU.

XVI. ERANSKINA: “Jolas birziklatuak” jardueraren materiala.




1. JOLAS BIRZIKLATUAK	
JOLASA	ADIBIDEA/ARGAZKIA
1. Bola jokoa	
2. Suaviball	
3. Malabareak	

4. Frisbee

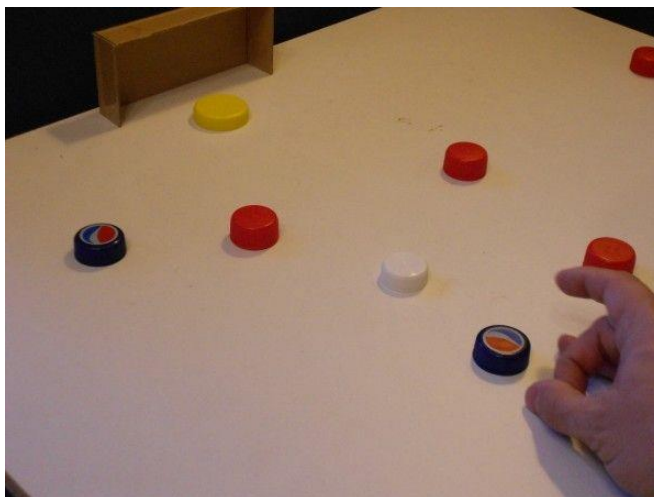


5. Bolak irentsi



6. Kariokak	
7. Twisterra	
8. Tutuan sartu	

9. Tapoigolf



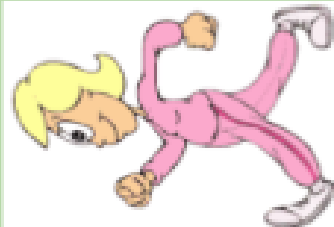
10. Gurpilak


11.
Trikimakoak

XVII. ERANSKINA: "Jarduera fisikoa" jardueraren materiala.

JARUDUERA FISIKOAREN

ABANTAILAK





**Zoriontsuago
sentitzen gara.**

**Gaixotasunak eta
osausn arazoak
prebenitzen eta
sendatzen dira.**

**Ikasteko erreztasun
gehiago:
kontzentrazioa eta
memoria garatzen
dira.**

**Indarra eta
erresistentzia gehiago
daukagu: egunean zehar
gutxiago nekatzen gara
energia gehiago
duakagulako.**

**Lagunekin eta
famiiliarekin ongi
pasatzeko eta
erlazionatzeko modua
osasuntsu bat da.**

XVIII. ERANSKINA: Jarduera bukaerako fitxa.

<p align="center">EBALUAZIOA: JARDUERA BUKAERAKO FITXA</p> <p align="center">Ebaluazioa: hezitzailearen heteroebaluazioa.</p> <p align="center">JARDUERA BUKATU DA... ORAIN ZURE TXANDA DA! EBALUATU ITZAZU EGIN DITUZUN JARDUERAK ETA JOLASAK.</p>														
TALDEA:														
IZENA:														
<p>1. ZER DA GEHIEN GUSTATU ZAIZUNA?</p> <hr/>														
<p>2. ZER DA GUTXIEN GUSTATU ZAIZUNA?</p> <hr/>														
<p>3. ZERBAIT IKASI DUZU?</p> <hr/>														
<p>4. JARDUERA BITARTEAN EMOZIO HAUETATIK BATEN BAT SENTITU BALDIN BADUZU BOROBILDU EZAZU.</p> <table border="0"> <tr> <td>POZA</td> <td>HASERREA</td> <td>LOTSA</td> </tr> <tr> <td>BELDURRA</td> <td>USTEKABEA</td> <td>HARROTASUNA</td> </tr> <tr> <td>JAKIN-MINA</td> <td>DESIRA</td> <td>ASPERDURA</td> </tr> <tr> <td>JELOSKORTASUNA</td> <td>GORROTOA</td> <td>ETSIPENA</td> </tr> </table> <p>BESTE BATEN BAT SENTITU AL DUZU? _____</p>			POZA	HASERREA	LOTSA	BELDURRA	USTEKABEA	HARROTASUNA	JAKIN-MINA	DESIRA	ASPERDURA	JELOSKORTASUNA	GORROTOA	ETSIPENA
POZA	HASERREA	LOTSA												
BELDURRA	USTEKABEA	HARROTASUNA												
JAKIN-MINA	DESIRA	ASPERDURA												
JELOSKORTASUNA	GORROTOA	ETSIPENA												

XIX. ERANSKINA: Ebaluazio errubrikak.

EBALUAZIOA: UMEEN EBALUAZIOA. Ebaluazioa: umearen heteroebaluazioa.				
TALDEA:				
IZENA:				
ADIERAZLEAK	ESKALA			
	OSO EGOKIA (4 PUNTU)	EGOKIA (3 PUNTU)	OINARRIZKOA (2 PUNTU)	DESEGOKIA (1 PUNTU)
Helburu guztiak lortu ditu.	Helburu guztiak lortu ditu.	1a helburu guztiak lortu ditu.	Helburu gehienak lortu ditu.	Ez ditu helburu asko lortu.
Osasuna zer den ulertzen du eta hau alderatu dezaketen faktoreak zeintzuk diren badaki.	Osasuna zer den ulertzen du eta hau alderatu dezaketen faktoreak zeintzuk diren badaki.	Osasuna zer den ulertzen du eta hau alderatu dezaketen faktoreak orokorrean zeintzuk diren badaki.	Gutxi gora behera badaki osasuna zer den eta hau alderatu dezaketen faktoreak zeintzuk diren ulertzen ditu.	Ez daki zer den osasuna ezta hau alderatzen duten faktoreak ere.
Osasun arazoen prebentzioaren garrantziaz kontziente da eta hau bermatzeko ohitura osasungarriak aplikatzen ditu.	Osasun arazoen prebentzioaren garrantziaz oso kontziente da eta hau bermatzeko ohitura osasungarriak aplikatzen ditu beti.	Osasun arazoen prebentzioaren garrantziaz kontziente da eta hau bermatzeko ohitura osasungarriak aplikatzen ditu gehienetan.	Osasun arazoen prebentzioaren garrantziaz kontziente da eta hau bermatzeko ohitura osasungarriak batzuk aplikatzen ditu.	Ez da osasun arazoen prebentzioaren garrantziaz kontziente.
Jardueretan parte-hartze aktiboa izan du, taldekideak errespetatuz, elkarlanean lan eginez eta bere ardura betez.	Jardueretan parte-hartze aktiboa izan du beti, taldekideak errespetatuz, elkarlanean lan eginez eta bere ardura betez.	Jardueretan parte-hartze aktiboa izan du gehienetan, taldekideak errespetatuz, elkarlanean lan eginez eta bere ardura betez.	Jardueretan parte-hartze aktiboa izan du batzuetan, taldekideak errespetatuz, elkarlanean lan eginez eta bere ardura betez.	Jardueretan parte-hartze aktiboa izan du batzuetan, baina ez ditu taldekideak errespetatu, elkarlanean lan egin ezta bere ardura bete.
Bere emozioak eta besteenak ulertzeko gai da orokorrean eta hauek era egokian kudeatzen ditu.	Bere emozioak eta besteenak ulertzeko gai da askotan eta hauek era egokian kudeatzen ditu.	Bere emozioak eta besteenak ulertzeko gai da orokorrean eta hauek era egokian kudeatzen ditu askotan.	Bere emozio batzuk eta besteenak ulertzeko gai da orokorrean eta hauek era egokian kudeatzen ditu askotan.	Ez da gai bere emozioak eta besteenak ulertzeko.
PUNTUAK: 20-18: Bikain (10-9) 17-14: Oso ongi (8-7) 13-12: Ongi (6) 11-10: Nahiko (5) 9-5: Gutxi (4-0)				

EBALUAZIOA: PROIEKTUAREN AUTOEBALUAZIOA. Ebaluazioa: hezitzailearen autoebaluazioa.				
TALDEA:				
ADIERAZLEAK	ESKALA			
	OSO EGOKIA (4 PUNTU)	EGOKIA (3 PUNTU)	OINARRIZKOA (2 PUNTU)	DESEGOKIA (1 PUNTU)
Ikasle guztiengan hasierako helburuak lortu dira.	Ikasle guzti-guztiengan hasierako helburuak lortu dira.	Ia ikasle guztiengan hasierako helburuak lortu dira.	Ikasle gehienengan hasierako helburuak lortu dira.	Ez dira ikasle askotan hasierako helburuak lortu.
Ikasle guztiek gogotsu eta motibatuta parte hartu dute.	Ikasle guzti-guztiek gogotsu eta motibatuta parte hartu dute.	Ia ikasle guztiek gogotsu eta motibatuta parte hartu dute.	Ikasle gehienek gogotsu eta motibatuta parte hartu dute.	Ikasle askok ez dute gogotsu eta motibatuta parte hartzen.
Ikasle guztien inklusioa bermatu da eta behar izan denean jarduerak egokitu egin dira.	Ikasle guzti-guztien inklusioa bermatu da eta behar izan denean jarduerak egokitu egin dira.	Ia ikasle guztien inklusioa bermatu da eta behar izan denean jarduerak egokitu egin dira.	Ikasle gehienek inklusioa bermatu da eta behar izan denean jarduerak egokitu egin dira.	Ez da ikasle askoren inklusioa bermatu da eta behar izan denean ez dira jarduerak egokitu.
Ikasleak osasunaren garrantziaz kontziente dira eta ohitura osasungarriak aplikatzen hasi dira.	Ikasleak osasunaren garrantziaz oso kontziente dira eta ohitura osasungarriak aplikatzen hasi dira.	Ikasle gehienek osasunaren garrantziaz kontziente dira eta ohitura osasungarriak aplikatzen hasi dira.	Ikasleak osasunaren garrantziaz kontziente dira orokorrean eta baina ez dira ohitura osasungarriak aplikatzen hasi oraindik.	Ikasleak ez dira osasunaren garrantziaz kontziente.
Planteatu diren jarduerak eta materialak egokiak izan dira helburuak lortu ahal izateko.	Planteatu diren jarduerak eta materialak oso egokiak izan dira helburuak lortu ahal izateko.	Planteatu diren jarduerak eta materialak orokorrean egokiak izan dira helburuak lortu ahal izateko.	Planteatu diren jarduerak eta materialak egokiak izan dira helburu gehienak lortu ahal izateko.	Planteatu diren jarduerak eta materialak ez dira egokiak izan helburuak lortu ahal izateko.
PUNTUAK: 20-18: Bikain (10-9) 17-14: Oso ongi (8-7) 13-12: Ongi (6) 11-10: Nahiko (5) 9-5: Gutxi (4-0)				

EBALUAZIOA: NIRE AUTOEBALUAZIOA**Ebaluazioa: Ikasleen autoebaluzioa.****EBALUATU EZAZU JOLASETAN IZAN DUZUN JARRERA.****TALDEA:****IKASLEA:****BOROBILDU EZAZU ZURETZAT ERANTZUNIK EGOKIENA:** **ARAUAK BETE DITUT.**

BAI

EZ

BATZUETAN

 **MATERIALA ZAINDU DUT.**

BAI

EZ

BATZUETAN

 **JARDUERA GUZTIETAN PARTE HARTU DUT.**

BAI

EZ

BATZUETAN

 **TALDEKIDEAK LAGUNDU DITUT.**

BAI

EZ

BATZUETAN

 **TALDEKIDEAK ETA HEZITZAILEA ERRESPETATU DITUT.**

BAI

EZ

BATZUETAN

 **TALDEAREN PARTE SENTITU NAIZ.**

BAI

EZ

BATZUETAN

 **GAUZA BERRIAK IKASI DITUT ETA INTERESEZ LAN EGIN DUT.**

BAI

EZ

BATZUETAN

ZERBAIT HOBETO EGIN AHAL IZAN DUZULA USTE DUZU? ZER? ZERGATIK?